

NGÖNDRO  
TEIL III  
VORBEREITENDE  
ÜBUNGEN

**James Low Seminar  
Offenbach, Germany  
29 – 30 Oktober 1994**

**Deutsche übersetzung vorbei Dr. Annemarie Dross**

*Reproduced with kind permission of "Verein für buddhistische Forschung und tibetische Kultur gem. e.V."*

---

Dieses Wochenende werden wir ziemlich viel zusammen praktizieren. Zu Anfang möchte ich den Schwerpunkt auf die beiden Wahrheiten legen, und wie sich die beiden Ebenen zu Tantra und Dzogchen verhalten.

Uns verbindet in gewissem Ausmaß eine gewöhnliche Wahrnehmung. Schauen wir uns in diesem Raum um, und vergleichen unsere Wahrnehmung, so haben wir wahrscheinlich eine ziemlich normale Ansicht über die Natur dessen, was wir sehen, Farben, Formen und ihre Bedeutung.

Es gibt eine Menge buddhistischer Literatur, die eine Kritik an dieser alltäglichen Wahrnehmung darstellt. Grundlegend geht es darum, ob wir sehen können, was wir sehen, ohne eine Verhaftung, die gewissermaßen die natürlichen Eigenschaften dessen, was wir sehen, verändert.

Kehren wir zu den aller fundamentalsten Aussagen des Buddha Sakyamuni zurück, nämlich, daß der Grund von Leiden Anhaftung ist.

Die Welt stellt sich als Erfahrung dar, die sich durch unsere Verhaftung an uns selbst und Andere wiederholt und fortduert. Die Lehre des Buddha besagt: befreien wir uns von Anhaftung, werden wir frei von der Notwendigkeit, immer wieder geboren zu werden und erlangen Freiheit. In manchen Auslegungen der Lehre - insbesondere der Theravada-Tradition - erscheint die Welt, die wir bewohnen, unentwarrbar mit Verhaftung verbunden zu sein. Somit besteht die einzige Möglichkeit, sich von Anhaftung zu befreien darin, die Welt zu verlassen und woanders hin zu gehen. Was wir erleben, unsere Erfahrung, wird von Verhaftung erzeugt. Befreien wir uns davon, hört die Welt für uns zu existieren auf, und unsere Erfahrung wird eine andere. Diese Vorstellung liegt dem Mahaparinirvana des Buddha zugrunde, der am Ende seines Lebens völlige Erleuchtung erlangte. In diesem Moment hatte er keinerlei Verlangen nach irgendeinem der erscheinenden Phänomene, und somit war er von diesem Ort befreit.

Das ist ziemlich wichtig. Die Interpretation der Vorgänge ist im Tantra und Dzogchen unterschiedlich. Dieser Punkt sagt klar aus, daß die Welt durch Anhaftung erschaffen wird und deren Ausdruck ist. Alle hier Geborenen sind vom Geschmack der Verhaftung durchtränkt.

Es ähnelt jemandem, der ein Verbrechen begangen hat und geschnappt wurde. Sobald er verhaftet ist, bringt die begangene Tat ihn an Orte, wo er fast gänzlich als schuldiger Mensch definiert wird. Er wird zum Kriminellen und durchläuft den Strafvollzug - von einer Zelle gelangt er schließlich womöglich ins Gefängnis. Dort bleibt er dem Urteil entsprechend lang. Das Strafmaß wird durch die begangene Tat bestimmt. Ist die Zeit der ursprünglichen Strafe abgesehen, ist er frei und wieder ein normaler Bürger. Während seiner Inhaftierung macht er die Erfahrung, als verschieden von Anderen außerhalb des Gefängnisses gekennzeichnet zu sein. In derartigen Institutionen herrscht eine Atmosphäre von Furcht und Schrecken, Depression und Verlassensein.

---

Ähnlich verhält es sich mit dieser Welt, Teil Samsaras, des unendlichen Kreisens in verschiedenen Bereichen. Wir alle haben im Grunde die gleiche "Gefängnis-Insassen-Natur". Der Unterschied besteht darin, daß wir uns bereits derart lange im Gefängnis befinden, daß wir vergessen haben, daß es noch einen Zustand außerhalb davon gibt.

Wir verbringen viel Zeit damit, unsere Bedingungen im Gefängnis zu verbessern, wir möchten ein Radio in der Zelle, und unter Umständen sichern wir uns einen kleinen Machtvorteil durch Zigaretten-Handel. Genaugenommen ändern wir dadurch die Natur des Gefangenseins nicht. Wir wissen, daß Menschen, die einen Großteil ihres Lebens inhaftiert waren, nach ihrer Entlassung große Schwierigkeiten haben. Zumindest in England begehen solche Menschen oft kleinere Straftaten, um zurück ins Gefängnis zu gelangen, denn es ist ihre vertraute Welt.

Wir kennen diese Erfahrung wenn wir meditieren. Am Ende der Praxis versuchen wir gewissermaßen zurück ins Gefängnis zu gelangen. Vielleicht haben wir eine den Geist beruhigende Meditation durchgeführt, oder wir haben uns in die Gottheit aufgelöst, und es war mehr Raum und Offenheit vorhanden. Wenn dann Freunde anrufen, wir hungrig sind oder fernsehen wollen, sind wir plötzlich von der Natur unseres Gefängnisses ziemlich gefesselt. Wir merken nicht einmal, daß es sich um ein Gefängnis handelt, da wir uns ganz wohl darin fühlen.

Hierbei ist das Konzept von Anhaftung nützlich, um über den Prozeß nachzudenken, durch den wir absichtlich die Möglichkeit der Freiheit preisgeben - um uns wieder versklaven zu lassen.

Es heißt, daß die Wurzelursache von Verhaftung Unwissenheit ist. Manchen von Ihnen wird schon bekannt sein, worüber ich jetzt sprechen werde, aber ich halte es für angebracht, immer wieder dahin zurück zu kehren, denn es ist ein Kern-punkt von Buddhas Lehre und sämtlicher Dharma-Praxis, die wir durchführen.

Ignoranz - oder um es dynamischer auszudrücken - ignorieren ist ein recht schwieriger Begriff. Zumindest im Englischen hat er die Bedeutung von "etwas nicht wissen". Wir sind unwissend wer zum Beispiel Premier-Minister ist oder was das Wirtschafts-System betrifft. Wir sind hinsichtlich vieler Dinge unwissend. Für 7- oder 8-jährige Kinder ist Unwissenheit eine Beleidigung. "Du Ignorant!" ist in England eine große Erniedrigung. Kinder merken, daß es nicht besonders klug ist, etwas nicht zu wissen.

Unser Leben wird zu großen Teilen von der Suche nach Wissen bestimmt. Ob es das formale Wissen ist, das uns in der Schule vermittelt wird, ob wir lernen, wie man Zigaretten raucht oder jemanden küßt, oder all die verschiedenen Bruchstücke von Wissen, die Menschen, während sie erwachsen werden, erwerben. Oft interessieren wir uns für das, was Andere wissen, und glauben

---

vollständiger zu sein, verfügten wir nur über deren Wissen.

Wenn ich sozusagen den Ort meiner leeren Ignoranz mit Wissen fülle, werde ich absolutes Wissen erlangen. Diese Vorstellung findet sich im Dharma in der Idee der Allwissenheit des Buddha. Wonach Sie ihn auch fragen, kraft seines unbegrenzten Geistes - der sich in alle Richtungen und alle Zeiten erstreckt - wird er die entsprechende Antwort auswerfen und Ihnen geben. Es ist, als sei die Welt eine große Quiz-Show, wobei der Buddha immer gewinnt, da er für alles eine Antwort hat. Doch diese Ansicht ist selbst ein Zeichen von Unwissenheit. Schließlich beruht sie auf Vereinnahmung. Alles dort draußen sind Tatsachen, Erfahrungen, die ich besitzen kann - Menschen, Essen, Objekte. Geistige Erfahrung wird materialistisch behandelt, als sei sie etwas, das wir haben könnten. Der Buddha "hat" all diese Eigenschaften und er "hat" Allwissenheit. Durch die Ansammlung von gutem Karma in jeder Wiedergeburt und die Vermehrung positiver Eigenschaften, können wir uns von normalen Menschen zur Buddhaschaft entwickeln. Diese Ansicht fußt auf den zwei Ansammlungen:

- die Ansammlung von Verdienst und
- die Ansammlung von Weisheit.

Das tibetische Wort "tsog" bedeutet, Vieles zusammen tragen. Man schlendert durch die Welt, sammelt spirituelle Erfahrungen, Meditations-Anweisungen und Einweihungen und schnürt sie zu einem wundervollen Paket zusammen. Dieses wundervolle Paket sind Sie selbst, da Sie Buddhas geworden sind. Das Ziel ist: wir bauen uns einen Buddha. Doch der Buddha sagt, alles Erschaffene ist vergänglich.

Nun haben Sie ein Problem: vielleicht ist Buddhaschaft ja auch vergänglich ? Wenn Buddhaschaft vergänglich ist, warum sollten Sie sich dann die Mühe machen, dort hinzugelangen, wenn sie nach einer Weile doch wieder verschwindet ? Darüber nachzudenken ist sehr wichtig. Wir müssen selbst entscheiden, welche Auswirkungen Glaube und Ansichten haben. Schließlich verwenden wir unser kostbares Leben, unsere kostbaren Stunden und Tage auf das Studium und die Praxis dieser Ideen.

Kehren wir zur essentiellen Vorstellung von Unwissenheit zurück. Was ist es eigentlich, das wir nicht wissen ? Jedenfalls sind es keine Fakten oder Informationen. Etwas nicht zu wissen bedeutet eher, etwas nicht zu erkennen, nämlich das, was eigentlich vorgeht. Es ist eine existentielle, phänomenologische Unwissenheit. Da wir hoffnungslos im Prozeß von Sein und Werden verstrickt sind, haben wir kein Verständnis davon, was geschieht. Das Wissen über Geschehnisse hilft uns nicht, im Geschehen selbst etwas zu wissen.

Nehmen wir an, jemand hat eine schlechte Haltung. Er sitzt zusammengefallen oder geht gebeugt. Es mag der Person helfen, auf Video zu sehen, wie sie sitzt oder geht. Wahrscheinlich erschreckt sie sich, "mein

---

Gott, ich hätte nie gedacht, daß ich das tue". Zu wissen, wie es aussieht, wenn sie vornüber hängt, ist nützlich. Kann sie sich daran erinnern, ist sie in der Lage, es durch das Bild des geraden Sitzens zu ersetzen, und es dann tatsächlich zu tun. So wirkt das innere, positive Bild als Gegenmittel zur gewohnten negativen Art der Bewegung und Haltung. Das ist sehr vorteilhaft. Wenn jedoch die Person nicht über das innere Bild dessen - wie sie sein sollte und wie sie nicht sein sollte - hinausgeht, lebt sie in einem Widerspruch. Sie fühlt sich schuldig und schlecht und setzt die protestantische Tradition fort.

Für die Person ist ausschlaggebend, die Vision der rechten Sitzhaltung derart zu verinnerlichen, daß das Bild - wie sie sein sollte oder könnte, und das Wissen, wie sie ist - verschmelzen. An diesem Punkt hat sie eigentlich keine Idee, wie sie geht oder sitzt, denn sie tut es auf eine Weise, die ihr keinerlei Schwierigkeiten bereitet. Vom Zustand unbewußter Fehlhaltung ist sie - durch bewußte, konfliktreiche Anstrengung - wieder zu spontanem und ziemlich unbewußtem Verhalten gelangt.

Durch Unwissenheit können wir den ganzheitlichen, freien Ausdruck in der widersprüchlichen und problematischen Verfassung nicht wahrnehmen. Unsere gegenwärtige Seinsweise entspricht einer schlechten Sitzhaltung, denn wir sind aus dem Gleichgewicht. Dieses Ungleichgewicht führt durch Druck auf die Muskeln allmählich zu Rückenbeschwerden, bis wir Schmerz empfinden. Diese Verzerrung wird durch Anhaftung verursacht. Wir werden sozusagen aus der Form gezogen, werden in unserem Umgang mit Anderen verzerrt, weil wir bestimmten Ansichten oder Einstellungen verhaftet sind. Wir wollen reich sein, berühmt sein, ewig jung sein, wir wollen immer oder niemals das größte Stück bekommen.

Sämtliche Dharma-Methoden sind quasi Videos unserer selbst, die uns Anweisungen geben, wie wir uns aufrichten können. Wir sehen, wie schief wir uns im Gegensatz zum Buddha halten, der entspannt, offen und angstfrei ist. Dem gegenüber erkennen wir unsere Verbiegungen und Verdrehungen, die dem Wunsch, Anderen zu gefallen oder der Angst, sie zu verletzen, entspringt.

Der Dharma tut zweierlei:

- Erstens führt er uns vor Augen, wie und warum wir leiden, und wie wir aufgrund von Dummheit, Ärger, Begehren, Eifersucht und Stolz aus dem Gleichgewicht geraten.

- Zweitens eröffnet er einen großen Konflikt, einen Kampf. Indem wir den Dharma studieren, sind uns die Ursachen des Leidens nicht länger unbewußt. Der Konflikt wird verstärkt, je mehr wir unsere Anhaftung auf die Möglichkeit der Erleuchtung, der Aussicht wie ein Buddha zu werden, konzentrieren. So empfinden wir eine Spannung zwischen dieser Verhaftung und der Anhaftung an unsere alten Gewohnheiten, die sich natürlich nur unbewußt in uns manifestiert.

---

Dieser Konflikt wird angesprochen, und in der Vorstellung etabliert, daß der Buddha diesen Bereich, Samsara, verlassen hat, um woanders hin zu gehen, ins Nirvana. Er hat allen Ärger und alle Schwierigkeiten zurück gelassen. In der Tat ist das Vermeiden eines störenden Objektes eine Möglichkeit, nicht weiter gestört zu werden. Wer keine Wespen mag, sollte im Sommer die Fenster schließen - nur hat er dann keine schöne, frische Luft. Geht man davon aus, daß es weit entfernt einen anderen und besseren Ort gibt, verblaßt dagegen alles Hiesige.

Bleiben wir bei dem Körper-Beispiel. Hat jemand eine schlechte Haltung, muß er sich keinen neuen Körper im Krankenhaus holen. In den meisten Ländern ist Euthanasie ein Verbrechen. Wir würden einen Schrecken bekommen, wenn wir mit Schulterschmerzen zum Arzt gingen und er sagte, "okay, ich gebe Ihnen eine Spritze - die Beerdigungskosten betragen 400 Mark". Eigentlich wollten wir lediglich den Schmerz loswerden und das Vergnügen haben, wieder als wir selbst zurück zu kommen. Man versucht sich der Krankheit zu entledigen; ist sie verschwunden, offenbart sich Gesundheit.

Entsprechend der Sicht des Mahayana oder Tantra versucht man nicht woanders hin - an einen besseren Ort - zu gehen. Man löst die durch Verhaftung erzeugten Spannungen, so daß das Zusammensein mit Anderen einfach und angenehm wird.

Schauen wir Babys zu, wie sie sich beim Spielen bewegen, so scheinen sich ihre Körper sehr leicht zu bewegen. Sie werden nicht durch verspannte Muskeln behindert. Psychiatrische Kliniken sind voller Menschen, die sich nicht entspannen können. Vielleicht ist es Ihnen auch schon aufgefallen, daß Sie Probleme mit der Entspannung haben, dann hören Sie bestimmte Musik, machen Traumreisen oder entspannen die Muskeln verschiedener Körperteile. Anschließend fühlen Sie sich besser. Wenn Sie Muskelspannung auf- und abbauen, tun Sie im Grunde nichts anderes, als die Muskeln anzuspannen und anschließend wieder zu entspannen. Sie können Ihre Muskeln nicht einfach entspannen - wie soll das gehen ? Das zugrundeliegende Modell besteht darin, nicht das Eine zu tun, um das Andere zu erreichen, sondern eher zu lernen, Spannungen und Streß nicht erst zu erzeugen.

Im Dharma gibt es viele verschiedene Methoden Dinge zu tun. Diese Methoden sind eher dekonstruktiv, als konstruktiv. Die abbauenden Methoden werden oft in einer konstruktiven Sprache ausgedrückt. Man betet, "möge ich ein Buddha werden, möge ich Erleuchtung erlangen, möge ich die 5 Weisheiten ver-wirklichen". Große Teile unseres Gefühlslebens verwenden wir auf eine dualistische, besitzergreifende Haltung gegenüber der Umwelt. Um uns zum Praktizieren zu motivieren, ist es wichtig, unseren Wunsch, Gutes zu erlangen und Schlechtes loszuwerden, zu aktivieren. Wir tun so, als praktizierten wir den Dharma, um vorwiegend Positives anzuziehen und Negatives abzustoßen. Wir sollten uns aber stets daran erinnern, daß es sich hierbei nur um eine Methode handelt, Energie zu mobilisieren. In Wirklichkeit

---

gibt es nichts zu gewinnen, aber alles zu verlieren. Indem wir alles verlieren, alles aufgeben - indem wir alles in nichts verwandeln - entwickeln wir das Gefühl, daß es nichts zu erreichen gibt. "Nichts" zu erlangen ist ein sehr wichtiger Teil buddhistischer Praxis. Eine Erfahrung der Leerheit zu erlangen ist sehr wichtig, aber ebenso unmöglich. Man kann es nicht erlangen. Was man tun muß ist, das Begehren - nichts zu erhalten, als wäre es etwas - zu mobilisieren und zu kanalisieren, um alle "etwas" in "nichts" aufzulösen. Selbst der Begehrer, der Greifer des Etwas, erweist sich als Nichts.

Dieses Prinzip unterliegt der kurzen Rigdzin-Praxis. Es ist der paradoxe Punkt der Vereinigung der beiden Wahrheiten: der Absoluten und der Relativen Wahrheit.

Pause

Verhaftung ist eine Beziehung. Eine Beziehung braucht mindestens zwei Komponenten, sie kann nicht aus einem Einzelteil bestehen. Unsere Alltags-Erfahrung ist die eines Subjektes, das Objekte erkennt. Sind wir mit Menschen zusammen, machen wir manchmal die Erfahrung der Inter-Subjektivität. Entspannt sich die Grenze unseres gewohnten Selbstbewußtseins, befinden wir uns in einem offenen Fluß mit Andern. In der Offenheit mit Anderen, zu Anderen, scheint es, als ob alles Erscheinende durch sich selbst erscheint.

Im entspannten Zusammensein mit Freunden mag uns Sprechen leicht fallen. Wir sind nicht innerhalb unserer selbst, wo wir überlegen, was wir als nächstes sagen, sondern wir reden einfach. Ist es eine freundliche Unterhaltung und wir fühlen uns mit den Anderen wohl, ist es nicht so wichtig, worüber wir sprechen. Das Gespräch fließt einfach. Ein andermal sind wir in stärker wettbewerbs-orientierte Unterhaltungen verwickelt. Der Anlaß kann ein erotisches Interesse, Stolz oder Zorn sein. Womöglich überlegen wir, was wir als nächstes sagen werden, wir drängen andere Gedanken zurück und warten nur darauf, die andere Person zu übertreffen. Deshalb hören wir nicht zu und lauern darauf, dem Gespräch eine andere Richtung zu geben. In derartigen Unterhaltungen nehmen wir das lebendige Gegenüber weniger wahr. Wir sehen ein Objekt, das wir näher an uns heranziehen oder weiter von uns wegschieben, das wir kontrollieren müssen.

In der Subjekt-Objekt-Beziehung erkennen wir, daß Macht solange eine Rolle spielt, solange ein Subjekt ein Objekt erkennt. Die Grundlage unserer Existenz ist zerbrechlich. Unsere Körper können leicht umgebracht werden, unsere Gefühle können schnell verletzt werden, unser Ego oder unser Selbstbewußtsein können leicht zermalmt werden. Erscheint die Lage positiv, bewegen wir uns leicht aus uns hinaus - erscheint sie negativ, ziehen wir uns in uns zurück. Wir leben wie Kaninchen, die jederzeit in ihren Bau flüchten können. Wir wissen, wie wir unsere Gefühle ausblenden und uns selbst durch

---

Phantasien oder unsere Interpretation von Situationen täuschen können, wir verfügen über die verschiedensten Selbstschutz-Mechanismen.

Vom Gesichtspunkt aus, ein Subjekt in einer Welt von Objekten zu sein, kann man sich nicht in der Welt zuhause fühlen. Solange die Welt als getrennt von uns existiert, haben wir den Eindruck, daß sie nicht an uns interessiert ist. Im Grunde schert sich niemand einen Dreck um uns.

In diesem Augenblick sterben in Frankfurt Menschen um uns herum in Krankenhäusern. Dies alarmiert uns aber nicht sonderlich. Wir denken nicht "mein Gott, da stirbt jemand" und rennen hin und versuchen ihn am Sterben zu hindern. Eigentlich ist es uns egal, ob zwei oder drei Menschen in einem Frankfurter Krankenhaus sterben. Wir arbeiten nicht dort, wir kennen diese Menschen nicht, es ist uns gleichgültig - leben, sterben - was soll's. Stirbt jemand, gibt es weder Erdbeben oder Vulkanausbrüche, noch erscheinen Regenbogen. Im Dharma gibt es zahlreiche Geschichten über derartige Vorgänge während der Geburt und dem Tod großer Lamas und Yogis. Wir hinterlassen normalerweise keine Wellenschläge. Einige Leute sind betroffen, aber im Grunde ist es nur ein Kräuseln, wenn wir gehen - dann ist's vorbei.

Im Verlauf unseres Lebens fühlen wir uns mit nichts wirklich verbunden. Wir sehen Andere, kennen sie nicht und gehen an ihnen vorbei - wir befinden uns gewissermaßen im Korridor unserer eigenen Angelegenheiten. Im modernen, europäischen Denken geht man davon aus, daß Entfremdung, die von Vielen empfunden wird, in direkter Verbindung zum Bewußtsein eines individuellen Selbst steht. Je mehr man nach Autonomie strebt, desto mehr begehrt man eine Trennung von der Gesellschaft, innerhalb der man autonom sein möchte. Dies läßt sich mit der buddhistischen Vorstellung von Unwissenheit und Verhaftung verbinden.

Unwissenheit ist ein Nicht-Erkennen der Natur des eigenen Seins und Werdens. Das bedeutet, daß etwas geschieht, das man nicht versteht. und trotzdem versucht man es zu verstehen. Ignoranz ist kein leeres Loch, sondern eine aktive, dynamische Seinsform. Wir versuchen Bedeutung und Sinn zu erzeugen, doch vom buddhistischen Standpunkt aus beruhen sämtliche derartige Bemühungen auf Unwissenheit.

Mittlerweile leben wir in multikulturellen Gesellschaften. Menschen aus anderen Ländern, die mit uns leben, bringen eigene Vorstellungen und Kulturen mit. Diese unterscheiden sich oft radikal von unserer Erziehung. Es fällt uns nicht schwer, Bedeutung und Sinn zu erzeugen. Wir können es auf unterschiedliche Arten tun, da wir viele verschiedene Methoden kennen, Informationen im Fluß zu halten, Verbindungen herzustellen und Neues zu erfinden, je nachdem ob wir Maler, Schriftsteller, Eltern oder was auch immer sind. Wir erleben die Kreativität, den Reichtum und die enormen Möglichkeiten des Geistes. Doch Kreativität, Erfindungsreichtum löst nicht das Problem des Leidens. Wenn Sie Nachrichten anschauen oder Zeitung lesen,



---

stoßen Sie auf die gleichen Horror-Geschichten und Traumata wie in den Zeitungen vor 100 Jahren.

Als Computer aufkamen, glaubten die Leute, daß sie viele Aufgaben lösen und ihnen viel Freiheit geben könnten. Aber sie brachten auch viele Probleme mit sich, verspannte Rücken, überanstrengte Augen, und die Befürchtung, daß - obwohl der Computer von Menschen programmiert wurde - man selbst von ihm programmiert wird. Folgen wir nicht seinen Gesetzen, macht er was er will. So wird das eigene Gefühl von Freiheit und Potentialität durch das Tanzen nach den Regeln, die jemand anders bestimmt hat, eingeschränkt. Die Erfahrung - oder vielleicht eher die Illusion - der Freiheit wird innerhalb einer Struktur von Manipulation und Kontrolle erzeugt. Das heißt nicht, Computer seien an sich schlecht. Wir zerstören nicht alle Computer und verbrennen sämtliche Bücher, um durch einen massiven phylogenetischen Rückzug in steinerne Höhlen zurück zu kehren und wieder glücklich zu sein.

Die Manifestationen der Kreativität lassen sich auf zweierlei Weise verstehen. Auf der alltäglichen Ebene, der konventionellen Wahrheit, sind Dinge wie Computer funktionell hilfreich, aber strukturell sind sie schädlich. Schädlich in dem Sinne, daß sie uns in der Idee gefangen halten, ich, das Subjekt nutze den Computer, um meine Kontrolle zu verstärken und mehr von dem zu bekommen, was ich will. Es verstärkt die Trennung von mir und der Umwelt. Ich wirke auf die Welt ein und benutze sie, um meine Ziele zu erreichen. Die Struktur der Kultur, in der wir leben, vermittelt uns: sind wir intelligent genug, arbeiten hart genug, können wir uns die nötigen Geräte leisten, wir können Landwirtschaft, Bildung und Gesundheitswesen ausbauen, so daß alle Bürger ein langes, glückliches Leben führen können.

Betrachten wir die Probleme der USA, wo viel Geld in Bildung, Gesundheitsfürsorge usw. investiert wurde. Trotzdem ist ein Großteil der Bevölkerung bei schlechter Gesundheit, ist ungebildet und lebt unter unbefriedigenden Lebensbedingungen im Elend. Ganz offensichtlich ist etwas falsch gelaufen. Teilweise mag der Grund dafür sein, daß Eigennutz und Gier viele der Entwicklungen motivierten. Aus uddhistischer Sicht ist die eigentliche Ursache vielmehr darin zu suchen, daß das ganze Paradigma, die herrschende Art des Denkens und Erlebens grundlegend angeschlagen ist.

Sich selbst als ein Selbst wahrnehmend - das mit Glubschaugen aus einem Körper auf äußere Vorgänge schaut - erlebt man eine tiefgehende Trennung von der Welt. Dieses Gebiet wird durch die konventionelle Wahrheit abgedeckt. Schließlich entspricht es unserer ganz normalen Wahrheit, daß ich James bin, der im Flugzeug aus London gekommen ist, nun hier sitze und Sie durch meine Augen ansehe. So isses. Sie sind von verschiedenen Orten hierher gekommen, gucken an die Decke, auf Ihre Füße oder mich - wohin auch immer. Schauen Sie Ihre Füße oder die Wand an, sind Sie weder Ihre Füße noch die Wand. Sie machen die Erfahrung, etwas anzuschauen, was nicht "Sie" ist. Das ist unsere gewöhnliche Erfahrung.

Dies nennt der Buddha die Erfahrung der Unwissenheit. Das Erfahren selbst - als Person hier zu sein und nach außen auf die Umwelt zu schauen, sich zu fragen, was da ist, sich für das Eine zu interessieren und für das Andere nicht - ist Ignoranz, ist der Prozeß des Ignorierens. Unwissenheit ist ein Prozeß. Sie fängt nicht irgendwann an, sondern sie ist konstant und findet die ganze Zeit statt. Alles, was wir innerhalb des Prozesses unternehmen, hat die Natur der Unwissenheit, sowie deren Ergebnis. Die Natur der Unwissenheit besteht darin, nicht zu verstehen und nicht in Kontakt mit dem Geschehen zu sein. Die Folge davon ist, zu glauben, etwas passiere, was garnicht passiert.

Nehmen wir an, Sie treffen eine Person, die sehr freundlich zu Ihnen ist und sich für Sie zu interessieren scheint. Sie denken, "oh, diese Person mag mich wirklich, vielleicht können wir eine Beziehung haben, vielleicht kann ich mein ganzes Leben mit ihr verbringen". Dann kommen andere Leute hinzu, und Sie merken, daß diese Person zu Allen freundlich ist. Sie ist einfach so - ein freundlicher, geselliger Mensch. Die Freundlichkeit Ihnen gegenüber war nicht das, was Sie glaubten.

Aber an einem Punkt läßt sich eine Diskontinuität zwischen Ihrer Phantasie und der Wirklichkeit feststellen. So wird Ihre Phantasie, etwas Besonderes zu sein, durch das Erlebnis aufgelöst, daß die andere Person einfach jeden als etwas Besonderes behandelt. Stellen wir uns vor, Sie träfen diese Person stets alleine, dann würde Ihrer Phantasie nie widersprochen. Sie würden mit Tagträumen fortfahren und sich überlegen, ob der Andere so über Sie denkt, wie Sie über ihn. Sind Sie ein schüchterner Mensch, werden Sie es nie überprüfen. Lassen Sie sich ganz auf Ihre Phantasie ein, werden Sie nichts zulassen, was Ihre Phantasie zerstören könnte.

Aus buddhistischer Sicht ist es das, was uns eigentlich ständig passiert. Unsere Phantasie sagt uns, daß das, was passiert, sehr real ist. Ich habe die Phantasie, daß ich in meinem Körper lebe und hinaus schaue; und Sie haben eine ähnliche Phantasie. Wir kommen gut miteinander aus, da wir die gleichen Phantasien teilen. Und da wir sie alle teilen, stoßen wir auf keinerlei Widersprüche. Vielleicht machen wir auch Erfahrungen - beim Spaziergehen in der Natur, beim Sex oder mit Drogen - da etwas Anderes zu geschehen scheint, das nicht danach aussieht, als schaue ich von hier drinnen nach dort draußen.

Wahrscheinlich vergessen wir diese Augenblicke oder denken zumindest, daß sie außergewöhnlich oder einfach nur komisch sind, jedenfalls daß sie nicht normal sind.

Aufgrund der Unwissenheit, die sich seit vielen vergangenen Leben fortsetzt, haben wir durch unser Verhalten bestimmte Neigungen in uns geschaffen. Wir nehmen Positionen ein, die Tendenzen in uns erzeugen, die sich wiederholen. Das nennt man Karma. Aufgrund des Karmas oder bestimmter Neigungen werden wir im menschlichen Körper geboren.

---

Der Dharma sagt, daß wir vor der Empfängnis und Geburt bereits über eine Einstellung verfügen, die uns zum Leben im menschlichen Körper prädestiniert. Das bedeutet, daß wir bereits vor dem Augenblick der Empfängnis der Phantasie verfallen. Werden wir dann aus dem Schoß unserer Mutter geboren, befinden wir uns unter Menschen, die die gleichen Phantasien teilen. Wenn wir aufwachsen, ist es wahrscheinlich vorwiegend die Mutter, die uns Sprechen beibringt oder uns im Prozeß der Sprachaneignung hilft. Wir lernen lesen und die Dinge der Welt zu benutzen. Dieses Wissen und Verständnis wird uns - normalerweise von Menschen, die möchten, daß wir über dieses Wissen verfügen, weil sie denken, daß es gut für uns ist - mit viel liebevoller Freundlichkeit entgegen gebracht. Der Sozialisationsprozeß, der für das Überleben unumgänglich ist, ist gleichermaßen eine Sozialisation in die gemeinsame Gruppenphantasie von: ich bin ein getrenntes Subjekt, das in eine Welt getrennter Objekte hinaus schaut. Unsere Sprache ist so strukturiert, daß sie diese Phantasie unterstützt, denn normalerweise ist Sprache in ihrer Struktur recht materialistisch und versucht definitive, kausale Beziehungen zwischen Objekten festzulegen.

Die Phantasie des Dualismus, die durch den fortlaufenden Prozeß der Unwissenheit erzeugt und durch Verhaftung verstärkt wird, ist durchdringend. Das ist die Welt, die wir kennen. Alle Methoden, die der Buddha lehrt, sind Methoden, die Phantasie in Frage zu stellen. Diese Methoden versuchen die Phantasien auf verschiedene Weise für eine Weile zu unterbrechen. Doch es ist schwer, das zu ändern. Schwer, weil sie in uns selbst und unserer Welt verwurzelt ist. Viele der traditionellen Darstellungen des Dharma sprechen hauptsächlich von individueller Anstrengung, diese Situation zu ändern. Schließlich können wir Dualismus nicht durch äußere Einwirkungen verändern.

Stellen Sie sich vor, wir könnten in einem Raumschiff von der Erde aufsteigen und aus großer Höhe eine Atom-Bombe abwerfen, um Alle umzubringen. So könnten wir alle Andern loswerden. Niemand bliebe übrig, der eine Dualität zu uns erzeugen könnte. Das wäre nicht die Erleuchtung. Wir blieben immer noch in Beziehung zu uns selbst. In unserem Raumschiff würden wir denken, "oh Gott, was habe ich getan!" oder "astrein, der verdammte Globus mit all den Bastarden ist dahin, nur ich bin noch da". Wir existieren für uns als Subjekt in Konversation mit uns. Die Erfahrung des Dualismus vollzieht sich nicht nur solange ich von hier drinnen nach dort draußen schaue. Wir alle haben die Erfahrung gemacht, daß beim Versuch zu meditieren eine Beziehung zu uns selbst besteht. Wir lenken uns selbst ab, verwirren uns selbst oder regen uns selbst auf.

Dualismus ist ein Fokus, eine Art elektrischer Funke, eine Positiv/ Negativ-Bewegung, die im Kern unseres Wesens Energie erzeugt. Wir kennen uns selbst als Gedanken, als Darstellung. Wir verbringen viel Energie damit, die Welt zu manipulieren, um ein bestimmten Selbstbild aufrecht zu erhalten. Vor

---

der Geburt verfügten wir bereits über eine karmische Disposition und sind durch den Sozialisationsprozeß und das Zusammenleben mit Andern gegangen. Dies hat zunehmend mehr die Realität und den Wert des inneren Dialogs - der die dualistische Wahrnehmung nährt - bestätigt. Deshalb ist Meditation so wichtig. Ob wir erfolgreich oder erfolglos, glücklich oder traurig sind, jede Erfahrung und alles, was wir tun, bestätigt die Wirklichkeit der Phantasie, die aus Unwissenheit entsteht.

Wenn Sie jetzt zum Essen gehen und mit Andern reden, versuchen Sie etwas davon wahrzunehmen, wie verführerisch das ganze menschliche, soziale System ist. Auf der Straße sehen Sie Verkehrszeichen ...

Die Welt ist ausgefüllt mit Wissen, das Sie in Ihrem augenblicklichen Verständnis, wer Sie sind, bestätigt.

Das ist in tantrischer Praxis wichtig, denn sie konzentriert sich auf zweierlei Arten von Meditation:

- interne Meditation und
- die Transformation der ästhetischen Würdigung der Welt, bzw. eine ästhetische Transformation der Welt, in der wir leben.

Noch etwas in eigener Sache, das Buch: SIMPLY BEING enthält eine Reihe - wie ich finde - interessanter Übersetzungen. Es kostet DM 35.- (und ist über Sugandha, Tel. 069-45.13.46 zu beziehen). Der Erlös fließt in einen Übersetzungs-Fond, um meine Seminare zu transkribieren und zu drucken. Ich hoffe, daß bald alles auf deutsch erhältlich ist.

Mittags-Pause

Hat jemand während der Mittags-Pause etwas wahrgenommen, das ihn an den Phantasie-Charakter der Welt erinnerte ? Oder daran, daß die Welt real ist ?

Teilnehmer: Wiener Schnitzel.

Eine dualistische Erfahrung. - Normalerweise erhalten wir viel Bestätigung der Haupt-Phantasie, die unserer Welt zugrunde liegt.

Frage: Warum ist es überhaupt notwendig, daß wir dualistische Erfahrungen machen müssen, wenn wir doch alle Buddhas sind ?

Antwort: Aufgrund von Unwissenheit.

Frage: Das ist aber doch nicht unsere eigene Natur?

---

Antwort: Unwissenheit kommt. Es gibt einen bestimmten Moment, da sie zum ersten Mal auftritt. Es ist sowohl ein historischer, als auch ein sich endlos wiederholender Moment. Rückblickend läßt sich sagen, daß Samsara oder die dualistische Sicht beginnt, sobald ein Ich sich als getrennt von Anderen erfährt. Wann immer wir auf der Grundlage der Annahme eines Selbst und Anderer handeln - der Empfindung, daß beide in ihrer Essenz verschieden und gegensätzlich sind - verkörpern wir ab dem Augenblick dieser Wahrnehmung Unwissenheit.

Ein Beispiel: wir gehen mit einem Kind in ein Kaufhaus, während wir uns umschauen, haut es ab. Eine Weile fühlt sich das Kind wohl, denn es sieht faszinierende und interessante Sachen. Irgendwann dreht es sich nach den Eltern um, um ihnen etwas zu zeigen. In diesem Augenblick stellt es erschreckt fest, daß es nicht weiß wo sie sind und bekommt Angst. Seine Gelassenheit ist unterbrochen. Während es sich suchend umschaut, steigert sich die Spannung, bis es zu weinen beginnt. Obwohl Leute ihm zu helfen versuchen, wird es noch ängstlicher, da sie Fremde sind. Tauchen die Eltern wieder auf, und es erkennt ihre Gesichter, kann es sich wieder entspannen.

So wie das Kind einst mit seinen Eltern völlig verschmolzen war, hatten auch wir einst das Gefühl ohne Unterbrechung einfach da zu sein. Dann entstand eine Orientierungslosigkeit, die uns ängstlich suchen ließ. Durch Angst haben wir das Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit verloren. Seitdem suchen wir etwas, das unser Wohlbefinden wieder herstellt. Hauptsächlich versuchen wir es durch ein hartnäckiges Verfolgen unserer Ziele.

Aus der westlichen Entwicklungs-Psychologie wissen wir, daß wenn jemand in der Kindheit große Verluste erlitten hat, unruhig und besorgt ist. Er wird bemüht sein, diese Lücke durch Trinken, Essen, Beziehungen usw. zu füllen. Alles, was ihn sich vollständiger fühlen läßt, wird er sich hinzufügen, denn ihm fehlt etwas. Für eine begrenzte Zeit funktioniert es. Menschen werden für Jahre bullemisch, Alkoholiker oder heroinabhängig, aber das sind keine langfristigen Lösungen. Es gibt nichts außerhalb, womit ich mich ergänzen könnte, bis ich vollständig bin. Wenn etwas nicht "Ich" ist, kann ich, indem ich versuche, es zu "Mir" zu machen, die Illusion eine Weile aufrecht erhalten. Ich kann mich betrinken oder drücken und auf diese Weise entfliehen.

Wir fallen immer wieder darauf rein. Durch unsere dualistische Wahrnehmung wollen wir Positives von außen bekommen. "Hätte ich nur diese Freundschaft..., oder jenen Job ..., oder könnte sich diese Person nur in mich verlieben ..." - dann könnte ich entspannen, weil ich dann habe, was ich wollte. Letztlich funktioniert es nicht, weil ich nicht völlig entspannen kann. Solange ich abhängig von etwas Anderem bin, kann es mich früher oder später verlassen. Unsere Verbindung ist vergänglich. Das stellen wir fest, wann immer wir den Reiz des Neuen genießen, wie zum Beispiel die

---

Aufregung einer neuen Beziehung, eines neuen Jobs oder neuer Besitztümer wie Auto oder Klamotten.

Das gleiche geschieht, wenn wir uns auf den Tod zu bewegen. Wir sehen unseren Körper, als könne er unseren Geist vervollständigen und identifizieren uns mit etwas, als wären wir es selbst. Wir sind es aber nicht. Viele buddhistische Meditationen, die Reflektionen über den Tod enthalten, richten unsere Aufmerksamkeit darauf.

Unwissenheit entsteht durch Gedanken, Wege Substanz herzustellen und dualistische Wahrnehmung. Damit erzeugen wir einerseits die Lücke zwischen uns und Anderen, und anschließend versuchen wir herauszufinden, welche von ihnen da draußen mich vervollständigen können, wenn ich sie zu mir hole.

Als wir zum Beispiel vorhin zusammen essen gegangen sind, bestellten einige Leute vegetarisches Essen. Sie dachten vielleicht "ich bin Vegetarier. Ich möchte kein Fleisch, denn wenn ich es esse, bin ich kein Vegetarier". Manche Objekte würden der Vorstellung Ihrer selbst widersprechen, wenn sie Ihnen nahe kommen. Also möchten Sie sie loswerden. Statt dessen suchen Sie nach positiven Objekten, die Sie bestätigen, "Gemüse ist gut - Fleisch ist schlecht." So haben Sie stärker das Gefühl, daß das, was Sie sind, wirklich Sinn macht. Sie wählen aus, um Ihre Entscheidung zu bestätigen. Wir entwickeln ununterbrochen unser Selbstbild, indem wir Unterstützendes hereinholen und alles, was es unterminieren könnte, zurückweisen.

Dasselbe gilt, ob wir uns in heilsamer oder zerstörerischer Richtung bewegen. Die Identität eines Menschen, der sich schneidet oder bullemisch ist, ist eben dieses Schneiden oder Erbrechen. Tun sie es, bestätigen sie sich, wer sie sind. Selbstzerstörerisches Verhalten zeichnet oft den Körper. Vielleicht fallen Ihnen die Zähne aus, aufgrund von zuviel Säure im Mund, oder Sie bekommen durch Injektionen Thrombosen, oder Ihr Körper ist voller Schnitte, oder Sie haben von gewalttätigen Auseinandersetzungen Knochenbrüche. Diese Zeichen sind keine zufälligen Begleiterscheinungen, sondern das Abstecken einer bestimmten Identität.

Um direkt zu Ihrer Frage zurück zu kommen, diese ganze Bewegung vom ersten Augenblick der Ignoranz zu den sich wiederholenden Mustern der Selbst-bestätigung - in einer "Ich bin Ich und das sind die Andern"- Haltung - beruhen auf dem ursprünglichen Fehler. Der Fehler oder die Phantasie hat keine Substanz. Die ursprüngliche oder wirkliche Natur des Geistes, die Welt, wie sie ist, ist immer da. Unsere Fähigkeit es zu erkennen, ist auch immer da - sie wird Buddha-Natur genannt. So gibt es eine Wirklichkeit, die man nicht erkennt und eine Phantasie, die man erkennt. Unter Bedingungen der Phantasie, die man erkennt, sagt man, "Phantasie ist Wirklichkeit und Wirklichkeit ist Phantasie".

---

Das bringt mich zu meiner Ausgangs-These zurück, daß sich Buddhaschaft oder Erleuchtung nicht aufbauen oder erschaffen lassen, vielmehr entstehen sie durch Entspannung. So kann der Glaube - an die Phantasie einer dualistischen Welt von Objekten und getrennten Objekten - zurück in seinen Ursprung aufgelöst werden. Anstatt einer ebenen Verteilung getrennter, isolierter Phänomene, die klar voneinander unterscheidbar sind, besteht sozusagen eine vertikale Integration der Wahrnehmung, daß alle Manifestationen Ausdruck des offenen Gewahrseins sind.

Das traditionelle Beispiel dafür ist der Spiegel. Darin sehen wir uns selbst. Wir putzen uns die Zähne oder tragen Lippenstift auf und sehen uns das tun. Wir halten das Spiegelbild für uns selbst. Aber eigentlich ist es nur etwas auf der Oberfläche des Spiegels. Das Spiegelbild erscheint wirklich. Auch wenn es nur Reflektion, ein Bild ist, bedeutet es nicht, daß es nicht wirklich sei, in dem Sinne, daß es überhaupt nicht vorhanden sei. Es hat keine Substanz, wir können ein Spiegelbild nicht greifen. Genauso ist die Welt im Spiegel des Geistes. Metaphorisch gesprochen offenbart sich alles im Spiegel des Geistes. Sobald wir fähig sind, alle Erscheinungen als Spiegelbilder zu erkennen, erkennen wir das Strahlen des Spiegels als unseren eigenen Geistes. Das ist das Erwachen zur Buddha-Natur. Erkennen wir es nicht, halten wir leere Spiegelungen für aus sich selbst existierende Substanzen. Durch die Wahrnehmung, daß etwas ein Ding an sich sei, machen wir die entsprechende Erfahrung, aus uns selbst heraus zu existieren. Zwei Faktoren interagieren miteinander, so entsteht die dualistische Welt und wiederholt sich. Das ist die Essenz von Anhaftung.

Anhaftung an eine Uhr ist eine Verhaftung zweiter Ordnung - wenn Sie so wollen. Sie wird unterstützt durch eine Verhaftung erster Ordnung an einen selbst, das in einer Welt von Objekten wie Uhren existiert. All unsere Verhaftungen - Flüchtlinge mögen oder Flüchtlinge nicht mögen, Fleisch mögen oder Fleisch nicht mögen, Sommer oder Winter mögen, wo hinein auch immer wir unsere Energie investieren - all das sind Verhaftungen zweiter Ordnung. Sie gründen auf Verhaftung erster Ordnung, der Verhaftung an die dualistische Sicht von Subjekten und getrennten Objekten.

An diesem Punkt gibt es keinen Unterschied zwischen normalen Menschen und Buddhas. Es ist eine Frage des Bewußtseins oder der Wahrnehmung, ob man Erfahrung als einen total gegenwärtigen Glanz, ein Strahlen der offenen Dimension des Seins erkennt. Man nimmt getrennte Objekte außerhalb wahr und existiert in Beziehung zu ihnen. Die eigenen Qualitäten sind durch selbsterzeugte Muster bestimmt.

Deshalb enthalten unsere Meditationen Visualisationen. An einem bestimmten Punkt der Meditation verschmilzt die Gottheit mit uns. Man versucht, die horizontale Zerstückelung dessen - was ich horizontale Ebene verschiedener, getrennter Objekte nenne - zu transformieren und in einen einheitlichen Moment vertikaler Anordnung zu bringen.

---

Hier an der Wand hängt ein Photo vom Großen Stupa in Bodhinath, bei Kathmandu. Daneben hängt ein Thangka eines Mandalas. Das Mandala stellt eine Art architektonischer Querschnitt dar, der eigentlich ein dreidimensionales Gebäude repräsentiert. Das Mandala steht für die Integration der horizontalen und der vertikalen Bewegungen. Im Mittelpunkt des Mandalas geht es gewöhnlich um die Umwandlung von Ignoranz. Die Ausbreitung in die vier Richtungen beschäftigen sich mit der Transformation von Zorn, Begehren, Eifersucht und Stolz in eine entsprechende Weisheit. Solange wir vom Gesichtspunkt der Unwissenheit und Dummheit in der Mitte aus vorgehen, teilen wir die Welt auf. Wo Subjekte und Objekte existieren, werde ich manche Objekte mögen und besitzen wollen. Damit nehme ich die Haltung von Begehren oder Besitzanspruch ein, denn ich will Positives an mich heranziehen. Entsprechend verhält es sich mit Zorn und Abneigung: was ich nicht mag, weise ich zurück. Stolz drücke ich aus, indem ich mich für wichtiger halte als Andere. Eifersucht und Neid lassen mich befürchten, daß Andere wichtiger sind als ich. Daran wird deutlich wie die 5 Gifte auf der Annahme einer Subjekt/Objekt-Trennung beruhen. Ohne diese Teilung existieren sie nicht.

Anstatt auf die 5 Gifte im Detail einzugehen, greife ich nur einzelne heraus. Das tibetische Wort "dod chag" enthält "do pa", was Begehren, Sehnen, Verlangen bedeutet. "Chag pa" heißt verhaftet sein, so wie eine Muschel an einem Felsen haftet. Ich unterliege dem Verlangen, dem der Glaube zugrunde liegt, unvollständig und ausgehöhlt zu sein. Ich hoffe vollständig zu werden, indem ich durch ein begehrtes Objekt meine Leerheit ausfülle - das ist der begehrende Aspekt der Verhaftung. Habe ich das Gewünschte erhalten, möchte ich es in meiner Leerheit belassen - das ist Anhaftung. Verliere ich es, fühle ich mich wieder erschöpft. Läßt man all das hinter sich, geschieht etwas Anderes.

Dann entwickeln Sie eine Weisheit, die "so sor tog pai yeshe" genannt wird. Damit ist eine Aufmerksamkeit gemeint, die einen interessiert an und fasziniert von Allem sein läßt. Ich suche nichts. Ich gehe nicht hungrig auf die Jagd nach etwas, das mich vervollständigt. Vielmehr besteht die Möglichkeit, an Allem interessiert zu sein.

Dieses Gewahrsein bewirkt Genuß, der frei von Angst ist. Oft verursachen Genüsse Schuldgefühle oder Angst, daß sie nicht andauern. Wir müssen die Objekte wechseln, um das Muster zu erkennen, das uns vervollständigen kann.

Verhaftung hat oft eine rituelle Komponente. Viele Menschen brauchen morgens ihren Tee oder Kaffee. Dieser muß auf bestimmte Art zubereitet sein. Allein der Duft erinnert sie an die Wirklichkeit Ihrer eigenen Existenz, denn es bedeutet die Rückkehr zu einem vertrauten Ort. Das vertraute Erlebnis läßt sich mit einem Kind, das zum Einschlafen seinen Teddy braucht,



---

vergleichen. Durch den Teddy weiß es, wer es ist, denn das Erlebnis, mit dem Teddy einzuschlafen, wiederholt sich, und ohne Teddy kann es nicht einschlafen. Wenn wir nicht den richtigen Kaffee bekommen, das Essen falsch zubereitet wird, oder jemand etwas für uns tun will, aber nicht genau so, wie wir es mögen, ist für rigide Menschen alles wertlos und verdorben. Können wir Gewohnheiten beibehalten, sind wir zufrieden, falls nicht, herrscht Verzweiflung.

Sucht man nicht nach Objekten, die einen vervollständigen, dann kann man genießen, was immer kommt. Man erfährt die Welt nicht mehr als eine Abfolge von Entitäten, deren Inhalt oder Funktion nützen kann, sondern einfach als einen Augenblick der Erscheinung reinen ästhetischen Genusses.

In der Padmasambhava-Puja visualisieren Sie Lichtstrahlen, die von Guru Rinpoche ausgehen und sich in Ihrem Körper auflösen. Die von Ihnen ausgehenden Lichtstrahlen berühren alle 6 Bereiche. Das bedeutet, jeden denkbaren Ort Samsaras, wo sich feste Subjekt/Objekt-Muster befinden. Das Regenbogenlicht löst sich in die Objekte auf, lockert sie auf und offenbart ihre Natur als leuchtend. So werden die harten Kanten, die krassen Unterschiede der Objekte weicher. Sie sind mit Regenbogenlicht aus Guru Rinpoches Herz durchtränkt. Es gibt verschiedene Methoden. In der Standard-Variante kommt der Guru zu einer bestimmten Zeit auf den eigenen Kopf und beginnt sich aufzulösen. Erinnern wir uns, daß er in unserer Visualisation einen Licht-Körper hat, als Erscheinung leuchtender Farbe, ohne jegliche harte, solide Substanz. Der Körper des Guru löst sich von oben nach unten auf, um eine kleine Lichtkugel zu bilden. Die Kugel gelangt durch den Scheitelpunkt in unser Herz. Dann verschmilzt unser eigener Körper in die Lichtkugel.

Traditionell wird die Lichtkugel mit einem Tropfen Quecksilber verglichen. Falls Sie schon einmal mit Quecksilber gespielt haben, konnten Sie sehen wie es rollt, wenn Sie es geschüttelt haben. Die Ränder sind stets gebogen. Schütten Sie es aus, zieht es sich zusammen und kugelt sich. - Wir kugeln uns ebenfalls in einen Ball aus Licht. Der Ball löst sich zuerst in einen winzigen Lichtpunkt auf, anschließend löst er sich in den Raum auf.

Heute Mittag hat im Restaurant ein Mädchen einen Luftballon aufgeblasen und dann die Luft raus gelassen. Der Ballon fällt zusammen, sobald die Luft entweicht. Wenn jemand versuchte, mich flach zu quetschen, würden wahrscheinlich mein Herz und meine Lunge aus meinem Mund flutschen, wenn er intensiv genug quetschte. Schließlich bin ich voller Zeug und kein Luftballon - zumindest empfinde ich es so. Sie sehen mich als Form, und Ihre Augen wissen, daß diese Form einen Inhalt hat. Wenn Sie einen Kopf sehen, wissen Sie, daß es kein leerer Ball ist, sondern sich Gehirn, Blut oder was auch immer darin befinden. Das ist sehr wichtig, denn wenn wir jemanden sehen, sehen wir eine Form und stellen uns einen Inhalt vor. Der Inhalt ist mehr geistiger, denn wahrgenommener Natur.

---

Wenn ich Sie sehe, weiß ich, daß ein Herz in Ihnen bumm-bumm-bumm schlägt. Aber ich kann es nicht sehen. Ihr Herz existiert für mich als mentales Phänomen. Um zu wissen, ob Sie ein Herz haben, müßte ich Sie mit einem Skalpell aufschneiden. Dann wäre Ihr Herz nicht länger ein Inhalt, sondern eine Form, denn ich sehe die Oberfläche des Herzens sich bewegen. Wenn ich "Form" sage, gehe ich von einem Inhalt aus. Ich sehe zwar den Herzbeutel, aber nicht tatsächlich das Herz. Vielleicht habe ich in einem Buch über Herzklappen gelesen, aber ich sehe sie nicht. Ich sehe Form, aber niemals Inhalt. Ich sehe immer nur Form, der Inhalt wird nur zugeschrieben.

Deshalb können wir mit Bildern - wie dem Photo eines Stupa - arbeiten. Sehen wir das Bild einer Gottheit, so scheint es, als sei tatsächlich jemand da. Schließlich haben wir immer unsere Linien auf Papier gesehen. Die Form beinhaltet die Annahme, daß unter der Oberfläche ein Inhalt schwebt.

Das bringt uns zum Ballon und zur Auflösung unseres Körpers in der Meditation zurück. Wir sind an die falsche Vorstellung gewöhnt, daß bestimmte Zeichen für bestimmte Inhalte stehen. Von meinem Körper sehe ich Arme und Beine, aber nicht meinen Rücken - zumindest nicht ohne Spiegel. Bestimmte Empfindungen im Körper zeigen Muskelspannungen, Verdauungsstörungen oder Müdigkeit an. Doch ich verspüre Anhaftung an das kulturell untermauerte Wissen. Ich weiß, daß sich Herz, Lunge, Blut, Verdauungssystem, und ein Gehirn - in dem komplexe Prozesse ablaufen - in mir befinden. (Wir sind fast am Ende, verzweifeln Sie nicht!) Ich konstruiere die Vorstellung meiner körperlichen Inhalte auf der Basis gemeinsamer kultureller Phantasien, die durch Sprache, Bücher, Bildung usw. veranschaulicht werden. Ich installiere die Phantasie eines Inhalts anstelle einfacher Wahrnehmung.

Zurück zu Guru Rinpoche. Inzwischen hat er sich in eine Lichtkugel aufgelöst, ist in mein Herz gesunken, und mein Körper beginnt sich aufzulösen. Nicht nur mein Körper löst sich auf, sondern das ganze System dualistischer Darstellung, das durch die Trennung von Form und Inhalt aufrecht erhalten wird. Hinter der Form steht die Vorstellung eines Inhalts. Mein Körper löst sich in die Lichtkugel auf und dieser in den Raum.

An diesem Punkt entstehen natürlich Gedanken oder Empfindungen, demnach gibt es Empfindungen, und zwar somatische. Wir hatten also bereits diese Empfindungen - beachten Sie, ich "hatte" die Empfindung. Da ich sie bereits gehabt habe, erkenne ich sie jetzt. Unmittelbar nach der Empfindung erscheint der Gedanke, daß meine Knie schmerzen. Kaum haben wir uns also im endgültigen Zustand des Dharmakaya aufgelöst - tun uns die verdammten Knie weh. Es ist als hätte man monatelang auf eine Audienz beim Dalai Lama gewartet. Kaum ist man an der Reihe, muß man dringend aufs Klo und verpaßt die Gelegenheit.

---

An diesem Punkt kehren wir ins vertraute Samsara zurück, denn wir empfinden etwas. Was aber ist diese Empfindung? Ausschlaggebend ist, nicht zu wissen,

was sie ist. Wissen Sie etwas, gibt es einen Wissenden und Wissen. Wir wissen, daß wir immer gerne viel wissen möchten. So fühlen wir uns sicher. Wissen wir, daß unsere Knie schmerzen, ist uns klar, daß die Knie nicht frei im Raum schweben, sondern mit unseren Beinen, unserem Hintern, Rücken und Kopf verbunden sind. Sie sind ein Mensch.

An diesem ersten Punkt müssen wir die Phantasie - zu wissen, was geschieht - entspannen oder auflösen. Anstatt die Empfindung als Schmerz in den Knien zu definieren, interessiert uns, was sie ist. Deshalb müssen wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten. Dadurch kann das Objekt sich uns offenbaren. Schenken wir der Empfindung reine Aufmerksamkeit, offenbart sie sich als Empfindung, die vergehen wird. Verwenden wir auf eine weitere auftauchende Empfindung die gleiche Aufmerksamkeit, offenbart sie das Gleiche. Sie zeigt sich als Form ohne Inhalt. Als leuchtende offene Dimension des Geistes. Doch kann sie sich als solches nur offenbaren, solange wir sie nicht definieren. Die Offenbarung der drei Kayas, der integrierten Buddhaschaft - man kann verschiedene technische Begriffe anwenden, doch hauptsächlich geht es um einfache Vollendung - kann nur durch Unwissenheit herbei geführt werden.

Wir sollten uns daran erinnern, daß Unwissenheit nicht bedeutet, etwas nicht zu wissen. Aus buddhistischer Sicht besteht Unwissenheit darin, etwas zu wissen. Wissen sagt immer vorher. Es veranlaßt uns zu suchen, den Inhalt in der Form zu sehen.

In der psychiatrischen Abteilung des Krankenhauses, in dem ich arbeite, wird eine Menge Energie auf die Diagnose investiert. Ein guter Ruf entsteht dadurch, daß nach einem einstündigen Gespräch eine Diagnose gestellt werden kann. Die Patienten werden kategorisiert. Durch die Bezeichnungen läßt sich vorhersagen, was die Person höchstwahrscheinlich tun wird, und welche Medikamente ihr helfen könnten. Ärzte sind ziemlich verunsichert, wenn keine Diagnose möglich ist. Als Herausforderung ist es interessant. Man muß sich sehr anstrengen, um schließlich zu einem Ergebnis zu kommen, wie, "jetzt verstehe ich ! Es handelt sich um eine duale Diagnose. Sie besteht aus einem Gemisch von einem bißchen Hiervon und einem bißchen Davon". Steht die Diagnose fest, ist auf allen Seiten Erleichterung zu spüren, denn alle wissen, wo sie sind und was zu tun ist.

Genau das tun wir ständig. Wir diagnostizieren alles, was wir wissen und sehen, indem wir latente oder innewohnende Inhalte identifizieren, während wir eigentlich nur Form wahrnehmen. So sehen wir durch die Dinge, um herauszufinden, was sie wirklich sind. Und genau das tun Sie in tantrischer Praxis nicht. Tantra ist oberflächlich.

---

"Oberflächlich" ist in England ein ziemlich beleidigender Ausdruck. Niemand möchte oberflächlich sondern lieber tiefgründig sein. Der Dharma sagt genau das Gegenteil: es gibt keine Tiefe - nur Leerheit mit glänzender Oberfläche.

Das ist ganz wichtig, denn die Welt hält nicht an. Sie ist der Prozeß des Entstehens der Offenbarung ästhetischer Momente. Die Praxis des Tantra versucht die Schönheit, das Wunder und die Erfüllung der Oberflächenwirklichkeit zu offenbaren. Oberfläche im Sinne der Spiegeloberfläche. Alles ist da, nichts wird ausgelöscht, wir töten die Welt nicht ab, aber wir sind lebendiger, weil wir in der Gegenwart der Entfaltung der Welt sind, die Oberfläche ist. Das ist, wie wir sehen. Alles befindet sich auf dieser elenden Oberfläche. Deshalb ist auch nichts verborgen. Es gibt kein großes Geheimnis zu enthüllen. Das einzige Geheimnis ist, daß es keines gibt. Ebendas meint das tibetische Wort "Dzogchen". Es heißt soviel wie "Große Vervollständigung, Große Vollendung" und bedeutet, daß Dinge einfach vollkommen sind.

Die Gottheiten auf der Vorderseite von "Simply Being", die dunkelblaue und die weiße Figur sind Samantabhadra und Samantabhadri. Beide Namen bedeuten "immer gut". "Gut" nicht als Gegensatz zu "schlecht", sondern im Sinne von "reich, erfüllend, vollständig, wunderbar, erstaunlich". So ist die Welt. Was auch immer erscheint ist unglaublich. Im Augenblick seiner Offenbarung auf der Oberfläche ist es vollständig. Es gibt nichts dahinter, das herausgepuhlt oder gefunden werden müßte. Es ist einfach was es ist.

Das ist einer der Gründe, weshalb tibetische Thangkas und Altar-Gegenstände derart verziert und reich dekoriert sind. Sie versuchen die Aufmerksamkeit in die Augen zu lenken. Sie wollen unsere toten Augen - die Agenten von Wissen und Macht geworden sind - zu lebendigen Augen, die Schönheit wahrnehmen, aufwecken.

Deshalb machen wir auflösende Meditation. Sie spielt mit Licht. Alles, was wir in dieser Welt haben, sind Licht und Empfindung. Als sinnliche Wesen sind wir Teil der Welt. Unsere Sinne verankern uns darin.

Nehmen wir unsere Gedanken nicht als ästhetische Empfindungen wahr, was sie eigentlich sind, sondern erscheinen sie als Meister der Situation, erzeugen sie die Lücke. In ihr wird der Gedanke zum Herrn der Welt, zum Identifizierer und Trenner von Subjekt und Objekt.

Im auflösenden Teil der Meditation, da man Gedanken kommen und gehen läßt, versucht man, Gedanken als ästhetische Form, als reine, leuchtende Strahlung wahrzunehmen - anstatt als ein Werkzeug, das die gespaltene Welt von Subjekt und Objekt kontrollieren soll.

Teepause

---

Um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie Verhaftung im eigenen Leben funktioniert, ist es wichtig, wie es sich zu den beiden Wahrheiten verhält.

- Konventionelle Wahrheit bedeutet, die Wahrnehmung der normalen Welt mit ihren realen Objekten, die von realen Personen wahrgenommen werden.

- Absolute Wahrheit bezieht sich auf die Wahrheit, die Erfahrung oder das Verständnis der unendlichen Offenbarung der Selbstwerdung. Das wird oft als die "drei Kayas" beschrieben. Darüber sprechen wir morgen.

Auf konventioneller Ebene bin ich meiner Uhr verhaftet. Die Uhr haben mir Leute geschenkt, nachdem ich etwas für sie getan habe. Sie ist nicht einfach eine Uhr. Sie beinhaltet eine gefühlsmäßige Bindung an Menschen, deren Aktivitäten ich unterstützte. Gewissermaßen steht meine Verhaftung an die Uhr auch für die Verhaftung an die Menschen und an das, was wir zusammen gemacht haben. Die positive Seite besteht darin, daß ich manchmal morgens beim Anlegen der Uhr an diese Menschen denke. Sie waren gut und arbeiteten hart; es waren Psychotherapie-Studenten. Es ist mir bewußt, daß sie mittlerweile in ihren Karrieren für Andere arbeiten. So habe ich das Gefühl einer Verbindung zu Menschen, die etwas Wertvolles tun.

Diese Art von Gefühl entspricht der horizontalen Bewegung. Ich breite mich aus und verbinde mich mit Menschen - die ich für real halte - und deren mir bekannten Lebensläufen. Es ist ein Wissen über Entfernungen hinweg.

Die negative Seite besteht darin, daß ich traurig wäre, würde ich die Uhr verlieren. Ich hätte das Gefühl, daß die Verbindung zu diesen Menschen, oder dieser bestimmten Zeit, verloren wäre. Die Uhr ist voller Bedeutung. Für mich trägt sie einen Inhalt, für Andere aber nicht. Der Inhalt ist ein geistiges Erzeugnis. Er ist der Uhr nicht eigen, sie ist schließlich eine Uhr. Er ist nur für mich geschaffen. Das ist Anhaftung innerhalb konventioneller Wahrheit. Ihre Funktion besteht einerseits darin, mich als Person unter Anderen einzubinden, andererseits macht sie mich glücklich, wenn es funktioniert, und furchtbar verletzlich, wenn es nicht funktioniert.

Wir sollten uns jetzt Zeit nehmen, über derartige Verhaftungen nachzudenken. Welche Verhaftungen sind für Sie wichtig? Man kann bestimmten Verhaltensweisen verhaftet sein. Zum Beispiel badet man an bestimmten Wochentagen mit Kerzen und einem speziellen Badezusatz. Manchen Menschen führen ein recht ritualisiertes Leben. Es kann sich auch um ein Objekt handeln, für das Sie weite Strecken zurück legen, um in einem besonderen Laden diese spezielle Mischung zu kaufen, die Sie sich wohlfühlen läßt, oder die Sie einfach mögen. Was auch immer es ist - denken Sie darüber nach und besprechen Sie es anschließend in Paaren. Sorgen Sie dafür, daß Sie eine klare Vorstellung entwickeln, wie das Wort anzuwenden ist. Überlegen Sie sich besonders, welche Vor- und Nachteile Verhaftungen haben. Irgendwelche Vorteile gibt es immer. Anhaftung ist als Teil Ihres Lebens für Sie von Bedeutung.

---

## Diskussion

Sie können selbst weiter erforschen, in welcher Weise Sie anhaften. Angesichts Ihrer eigenen Lebensgeschichte werden Sie feststellen, daß sich die begehrten Objekte enorm geändert haben. Ohne Verhaftung an die Brustwarze hätten wir nicht überlebt. Wachsen wir darüber hinaus, verhaften wir uns im Laufe unseres Lebens an alles Mögliche.

Große Teile der Dharma-Übungen dienen dazu, Anhaftung an irgendetwas durch Anhaftung an den Dharma zu ersetzen. Am Anfang von Simply Being befindet sich ein Ngöndro-Kommentar von Chetsangpa. Er sagt Interessantes über Anhaftung, besonders über das Wechseln der Umwelt, um Anhaftung zu ändern.

Wohnt jemand in einem Dorf, wo jeder jeden kennt, gibt es eine Menge geteiltes Wissen, geteilter Vorhersagen und geteilter Erwartung. Gehen wir davon aus, daß unsere Zeit begrenzt ist, fällt es oft schwer, neue Verhaftungen zu entwickeln, denn dafür müssen wir alte aufgeben.

Vielleicht veranlaßt eine familiäre Bindung Sie sonntags bei Ihren Eltern zu essen. Oder Ihre Kinder kommen zu Ihnen. Dann aber beschließen Sie, sonntags zu meditieren, und wollen dabei nicht gestört werden. Sie sind Buddhist geworden und der Dharma ist sehr interessant. "Da wo meine Energie hinfließt, hänge ich". Wenn Sie Ihre Mutter anrufen, um ihr zu sagen, daß Sie nicht zum Sonntags-Essen kommen, wird sie fragen, "warum nicht ? Sind wir dir nicht mehr wichtig ?" Schließlich unterbrechen Sie ein relativ ausbalanciertes System. Durch gemeinsames Essen wissen Leute, daß Sie einander wichtig sind. Ihre Bindung und die zugrundeliegende gesellschaftliche Identität werden bestätigt. Jemandem, der Sie auf eine bestimmte Art kennt, erscheint Ihr neues Interesse am Dharma abwegig oder gar egoistisch. Freunde und Verwandte befürchten, Sie seien einer merkwürdigen Sekte beigetreten und würden demnächst Selbstmord begehen oder Andere umbringen.

Es besteht ein Widerspruch zwischen dem, was wir für positiv halten - zum Beispiel meditieren - und der Wirkung auf andere Leute. Wir enttäuschen und entrüsten sie, lassen sie sich abgelehnt und schlecht fühlen. Das halten wir für negativ.

Aus diesem Grund empfiehlt Chetsangpa zu leben, wo niemand unseren Namen kennt. Dort braucht man nicht mit all den verschiedenen Abhängigkeiten, Bindungen und Projektionen fertig zu werden, die uns miteinander verbinden.

Verhaftungen, die aus dem Herzen kommen, verändern immer das Verhalten. Wenn wir wirklich im Dharma involviert sind, ihn für sinnvoll halten, die damit

---

verbundenen Menschen ernst zu nehmen sind, sich ethisch korrekt, freundlich und hilfsbereit verhalten, wird das zunehmende Engagement auch unser Verhalten verändern.

In Hinblick auf Eltern und Freunde besteht ein Paradox. Sie argumentieren, "um uns zu helfen, mußt du nur so sein, wie wir dich haben wollen". Vom Dharma-Gesichtspunkt aus müssen wir, um ihnen zu helfen, unsere gewohnte Beziehung zu ihnen beenden. Wir müssen lernen, auf andere Weise über sie zu denken. Wir stellen uns Freunde und Eltern als Wesen vor, die in Samsara wandern. Getrieben von Karma sind sie verrückt und berauscht von den fünf Giften.

Sie besuchen zum Beispiel einen Freund, er sagt, "schau mal, ich habe mir diesen neuen CD-Player gekauft; was hältst du davon?" Sie sagen, "das ist eine Manifestation voller Gifte, des Verhaftetseins, des Begehrens, der Gier. Du glaubst vielleicht, diese glänzende Box sei voll komplizierten elektronischen Materials. Doch sie ist leer!" So können wir aber nicht sprechen. Entsprechend der sozialen Konvention sagen wir, "oh, toll, laß uns Musik hören, er hat einen wirklich guten Sound". Wir sind nett und freundlich, und dadurch zurück zu der Annahme verführt, daß Subjekt und Objekt wirklich seien.

Das ist wirklich sehr, sehr wichtig. Dharma-Praxis hat ihren Preis. Wir müssen keine großen Opfer bringen oder Märtyrer sein, aber wir müssen uns den Konsequenzen unserer Handlungen bewußt sein. Entscheiden wir uns, viel Zeit damit zu verbringen, unseren Freunden zu gefallen, mit Feinden fertig zu werden, Kontrolle zu erlangen, und von Menschen gemocht zu werden, von denen wir gemocht werden wollen, dann bleibt uns nicht viel Zeit, den Dharma zu üben. Ein Teil des Dharmas besteht darin, durch die radikale Kritik - das radikale Infragestellen und Nachforschen in die Natur der Verhaftung - zu leben. Um die verführerischen und allumfassenden Phantasien, über die wir schon gesprochen haben, zu durchbrechen, muß man auf eine Weise handeln, reden und denken, die einen als verschieden ausweist.

Man kann den Dharma benutzen, um die Qualität des eigenen Lebens zu verbessern. Werde ich ärgerlich, praktiziere ich Shine oder stille Meditationen, um mich zu beruhigen. Bin ich egoistisch, meditiere ich auf eine Weise, die mich offener gegenüber anderen Menschen macht. Daran ist nichts falsch, aber es ist ziemlich eng. Es sind Wege, das Leben zu verbessern, ohne es zu verwandeln. Das zugrundeliegende Modell geht immer noch davon aus, daß ich ein Loch oder ein Defizit in mir habe. Füge ich diese zusätzlichen Eigenschaften hinzu, fühle ich mich runder und vollständiger.

Wie gesagt, es ist nicht falsch. Wir alle sollten es sogar tun und versuchen hoffentlich freundlicher, großzügiger, liebevoller zu Anderen zu werden. Bin ich freundlich zu anderen Wesen, handel ich aber immer noch auf der Grundlage, daß dort jemand existiert, zu dem ich freundlich sein soll. Ich

---

handel über eine Lücke hinweg, von einem Subjekt zu einem Objekt. Man verbessert den Inhalt der Erfahrung, wenn Sie so wollen. Sie ersetzen schlechte, selbstsüchtige Gedanken durch gute, freundliche und mitfühlende Gedanken. Nach 10 oder 15 Jahren Dharma-Praxis kann hoffentlich jeder sagen, "ja, ich bin ein besserer Mensch geworden, ich brauche nicht mehr so wütend zu werden, ich brauche nicht mehr dies und das zu tun. Es hat mich gewissermaßen weicher, sanfter gemacht". Doch Sie sehen, wie sich das innerhalb der Struktur konventioneller, gewöhnlicher Wahrheit, der Relativen Wahrheit abspielt. Es geht Ihnen immer noch um Form und Inhalt.

Ein Beispiel: in dieser Tasse ist etwas drin, das Sie ausgießen können, um etwas Neues hineinzugießen. Sie können Schlechtes aus- und Gutes eingießen. Sie können Zorn und Eifersucht loswerden und Mitgefühl, Liebe und Friedfertigkeit einfüllen. Doch wirkliche Umwandlung wird nur durch radikales Umdenken der Natur der Tasse herbeigeführt. Bewegen wir uns vom Bemühen um Ver-besserung unserer selbst, zu einer strukturellen Transformation, die uns betroffen macht, bewegen wir uns von der Relativen Wahrheit zur Absoluten Wahrheit.

Absolute Wahrheit bedeutet, Dinge zu sehen, wie sie sich offenbaren und sie nicht zu ignorieren. Das heißt, sie nicht als Subjekt/Objekt-Differenzierung zu strukturieren. An diesem Punkt meine ich mit Anhaftung die feinere Variante, die ich bereits erwähnte. So werde ich mir bewußt, daß - will ich jemandem helfen - dieser Wunsch in dem Empfinden erzeugt wurde, "ich habe etwas, was er nicht hat. Ich nehme das Gute in mir und gebe es dem, der es nicht hat". Darin steckt der Wunsch fest. Wenn derartige Gedanken entstehen, sitzt man nicht auf ihnen und hält sie für wirklich. Man erwartet nicht, daß sie den Geschehnissen Sinn verleihen. Vielmehr entläßt man solche Gedanken wieder in die Offenheit des Geistes. Man geht nicht von einer Intentionalität aus, die durch die Lücke zwischen Subjekt und Objekt erzeugt wurde. Statt dessen antwortet man spontan innerhalb des Flusses des Entstehens auf den Fluß des Entstehens. Das ist wiederum sehr wichtig und natürlich sehr heikel. Wir werden es zwar immer wieder in unserer Meditation verlieren, doch das ist der Punkt, um den wir uns bemühen müssen. Das ist in der Meditations-Praxis zentral.

Haben Sie den auflösenden Teil der Meditation gemacht, gehen Sie in die Kugel und lösen sich in den Raum auf. Die Aufgabe besteht darin, alles Erscheinende sich in seinen Ursprung auflösen zu lassen. Wir erlauben es - was nicht bedeutet, etwas zu tun. Es heißt, die Anderen tun zu lassen. Gedanken und Gefühle tun es selbst. Gedanken entstehen und vergehen von selbst, ebenso Gefühle und Empfindungen. Deshalb ist die grundlegende Meditation von Shine, Konzentration auf den Atem, Beruhigen des Geistes, wichtig. Sie verhilft uns zu einem langsameren Gedankenfluß, in dem wir beginnen können, das Erscheinen und Vergehen der Gedanken zu beobachten.



---

Stellen wir uns vor, daß in der Meditation Gedanken mit scheinbar gutem Inhalt, auftauchen. Zum Beispiel fällt Ihnen plötzlich ein, "oh, mein Bruder hat Geburtstag. Ich sollte ihn anrufen oder ihm eine Karte schicken, damit er sich freut". Vom Gesichtspunkt der Meditation aus ist nichts wichtiger, als den Gedanken spurlos vergehen zu lassen.

Wenn Sie an Ihren Bruder denken, mit der Absicht ihm eine Karte zu schicken, um ihm eine Freude zu machen, betrachten Sie den Bruder als jemanden, der glücklich ist, wenn Sie ihm geben, was er möchte.

Sie gehen mit dieser strukturellen Annahme eine Komplizenschaft ein. Die vermeintliche Freundlichkeit ist in Wahrheit ein mörderischer Angriff auf die mögliche Erleuchtung Ihres Bruders - was durchaus in Ihrem Sinne sein könnte.

Den Grund dafür sollten Sie unbedingt verstehen, auch wenn es etwas kompliziert scheint, so ist es doch einfach. Wenn mein Bruder mein Bruder ist, den ich kenne und dessen Verhalten ich vorhersagen kann, ist er ein vorhersagbares und manipulierbares Objekt in Samsara. Indem er so existiert, ist er die Grundlage meiner weiteren Konfusion in der Wanderung in Samsara. Da ich weiß, daß eine Geburtstagskarte wichtig für ihn ist, bestätige ich seine separate Wirklichkeit. Dadurch bestätige ich auch meine separate Wirklichkeit.

Deshalb heißt es im "Sutra der 8000 Verse" der Prajnaparamita: "ein Bodhisattva, der die Intention hat, einem Lebewesen zu helfen, ist keiner". Nehme ich ein Lebewesen wahr, das gerettet werden muß, beschränke ich seine Möglichkeit, sich auf andere Weise zu erfahren, indem ich es als Lebewesen wahrnehme.

Treffen wir jemanden, der eine Autorität in unserem Leben darstellt, verursacht dessen Erwartung - hinsichtlich wer wir sind - oft einen Rückfall unsererseits. Wir wollen seinen Wünschen entsprechen.

Greifen wir das Beispiel von vorhin auf. Kaum daß wir beim Weihnachts-Besuch durch die Haustür unserer Eltern treten, verlieren wir augenblicklich einige Jahre. Nicht, daß wir unsere Falten verlieren würden, doch es läßt uns klein fühlen. Die Erwartung, eine bestimmte Person sein zu müssen, ist mächtig. Sie möchten dagegen halten, "ich habe mich aber verändert, ich bin jetzt eine andere Person." Dies wird als Angriff auf Ihre berechenbare Welt erlebt, die Teil Ihrer Identität ist.

Kehren wir zur gemeinsamen Phantasie, in der wir leben, zurück. Alle, die wir treffen, jede Begegnung, unser ganzes sozio-kulturelles Milieu - selbst wenn wir Werbeplakate sehen - fordern uns implizit auf, getrennte Wesen zu sein. Um die Erzeugung von Bedeutung aus der Subjekt/Objekt-Sicht zu ändern, sollte man in der Lage sein, zu entspannen und den unglaublichen Druck, die Welt ent-sprechend der karmisch verankerten Richtlinien zu konstruieren, auflösen und loslassen.

---

Die Kirchenglocken (die gerade läuten) hämmern gnadenlos eine Botschaft, sie rufen die Menschen zum Gebet und erinnern sie daran, daß der liebe Gott im Himmel Jesus Christus auf die Erde geschickt hat, und er für unsere Sünden gestorben ist, damit auch wir in den Himmel kommen. All das dröhnt durch das Glockenläuten. Evangelisierende, predigende Religionen stellen Leuten gute Inhalte zur Verfügung: du bist sündig, verdammt und wirst zur Hölle fahren. Laß mich dir die Liebe Jesu geben. Halte sie in deinem Herzen - dann geht es himmelwärts.

Wie wir sehen, wirkt auch der Dharma in mancher Hinsicht auf dieser Ebene. Der Unterschied besteht in der Bewegung vom Verständnis der Leerheit - dem Verständnis, daß der Geist keine Ganzheit ist - in die Absolute Wahrheit. Das Geschenk, das wir uns selbst und Anderen machen, ist das Geschenk von Überhaupt-Nichts. Das Geschenk des Wegfallens von Bestätigungen, von Feststellungen, Dogmen und Annahmen. Das Wegfallen jeglichen Glaubens in den direkten Augenblick der offenen, ästhetischen Wahrnehmung der werdenden Welt, mit uns als Teil davon. Weder Buddha noch Jesus oder sonst wer konstruieren ein neues Selbst. Falsche Konstrukte fallen ab, um Garnichts zu offenbaren. Dieses Nichts strahlt und zeigt alles als Darbietung seiner selbst, und nicht als Etwas an sich.

Es ist von großer Wichtigkeit diesen Punkt klar zu Verstehen, damit die Meditation eine Grundlage und Absicht hat. Somit wissen Sie, warum Sie tun, was Sie tun. Deshalb ist es wichtig, wenn nach der Auflösung Gedanken und Gefühle wieder erstehen, sie aufzulösen und weitergehen zu lassen.

In Simply Being gibt es ein Kapitel von Nudan Dorje über Dzogchen-Meditation und ein kurzes Kapitel von Patrul Rinpoche über Meditations-Praxis. Sie geben viele nützliche Hinweise über die Auflösung von auftauchenden Gedanken. Wir leben in einer Welt, in der man durch Umsetzen eines guten, hilfreichen Gedankens in die Tat profitieren kann. Sie erhalten Geld, erlangen Ruhm, was auch immer. Offensichtlich macht es Sinn, schlechte, störende Gedanken

aufzugeben, und durch viel gute zu ersetzen, die uns glücklich machen und zu positiven Resultaten führen.

Diese Sicht, die der Relativen Wahrheit angehört, sollte in die Absolute Wahrheit integriert werden. Letztere besagt, daß nicht zwischen "guten" und "schlechten" Gedanken unterschieden wird, nicht zwischen "guten" und "schlechten" Menschen. Man erlaubt der Wirklichkeit sich in ihr unerschütterliches Spiel aufzulösen. Damit erübrigt sich für immer die Rolle Gottes.

Am Anfang der Schöpfungsgeschichte werden die Dinge von Gott benannt und an ihren Platz gestellt. Gott ist zufrieden. Er weiß, was was ist und das ist gut. Nachdem er 6 Tage lang wie ein Irrer gearbeitet hat, um alles zu plazieren, ruhte er sich am 7. Tage aus. Das ist nicht die Sicht des Dzogchen.

---

Es beginnt mit der Beschreibung der chaotischen Wasser. Darüber schreibt Gott eine bestimmte Ordnung. Nachdem er alles benannt, etikettiert und fixiert hat, ruhte er.

Die buddhistische Sicht der Dinge ist, daß wir uns am 1.,2.,3.,4.,5. und 6. Tag ausruhen. Die Offenbarung der sich selbst offenbarenden Welt ordnen wir nicht, noch kontrollieren, strukturieren, etikettieren oder benennen wir sie. Wir entspannen und genießen. Genuß ist das ordnende Prinzip. Das ästhetische Moment des offenen Gewahrseins, das seine eigene Strahlung anerkennt, impliziert Genuß.

Annemarie: Genuß ist das ordnende ... was ?

James: Weiß ich doch nicht - ich rede und genieße... es kommt einfach und geht einfach.

Das ist sehr wichtig, denn an diesem Punkt entfernen sich Höheres Tantra und Dzogchen radikal von den profanen Lesarten der Welt, den Strukturen und Erkenntnissen, die wir im Westen gewöhnt sind. Und auch von den Hauptprinzipien des dualistischen Buddhismus.

Die Figuren auf dem Umschlag von Simply Being - "immer gut" - veranschaulichen einen Moment der Vollendung, die nicht vollendet wurde, nicht geschaffen wurde, sondern angeboren ist. Das ist ziemlich radikal. Nehmen Sie das an, und versuchen es wirklich in der eigenen Meditation zu praktizieren, kommen Sie gegen die Angst an, "womöglich mache ich Fehler, ich bin nicht gut, ich muß es richtig machen". In diesem und vielen anderen Leben haben Sie Druck gesammelt. Das Subjekt in einer gefährlichen Welt leidet unter der existentiellen Angst, daß Fürchterliches geschehen wird, wenn es etwas falsch macht. Das müssen Sie konfrontieren, da müssen Sie durch.

Durch die tiefgehende Zufluchtnahme zur natürlichen Vollendung der offenen Dimension des Geistes erleichtert man sein Ego von der Bürde, Verantwortung für das ganze Universum zu tragen. Diese Bürde gibt man an die Welt zurück, von der man ein Teil ist.

Morgen früh werden wir die kleine Padmasambhava-Puja mit Visualisationen machen. Dabei werden wir versuchen im Zustand der Auflösung zu bleiben, um mit der Erfahrung zu arbeiten. Es ist absolut zentral.

Ende des 1. Tages

## NEUE SEITE

Wir beginnen mit Shine oder ruhigem Sitzen. Wir wollen das unter zwei Aspekten üben:

1.) Wir konzentrieren uns auf den Atem und kehren zu ihm zurück, wann immer wir abgelenkt werden. Damit steigern wir die ruhige, konzentrierte Aufmerksamkeit, die wir erfahren können. Die Fähigkeit, den Geist zu entspannen, indem man sich auf etwas sehr Einfaches konzentriert, anstatt sich von Kompliziertem aufregen zu lassen, ist wichtig.

Gestern haben wir festgestellt, daß die Welt voll der verschiedensten Reize ist, die unsere Aufmerksamkeit zu der uns vertrauten Art des Konstruierens zurück lenken. Solange wir nicht in der Lage sind, den Geist zu entspannen, und uns nicht mehr von den Auslösern stimulieren lassen - sowohl innerlich in Form von geistigen Gewohnheiten, als auch äußerlich in Form gewohnter Phänomene - kehren wir immer wieder zum Ausgangspunkt zurück. Deshalb ist die Entwicklung von Konzentration wichtig.

2.) Wir wollen die Natur unserer Bindungen untersuchen. Praktizieren Sie Shine, lautet die Anweisung, sich auf den Atem zu konzentrieren. Man sagt, "das einzig Wichtige ist, meiner Aufmerksamkeit zu erlauben, sich auf den Atem zu konzentrieren". Trotzdem bemerke ich immer wieder, daß meine Aufmerksamkeit durch Gedanken, Gefühle und Empfindungen geteilt ist. Das ist keine Magie. Die Verlagerung der Aufmerksamkeit vom Atem irgendwo anders hin, geschieht, weil wir in diesem Augenblick etwas Anderem stärker verhaftet sind, als unserem Atem. Ab und zu kann es nützen, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu unterbrechen, und nachzudenken. So wechselt man von Meditation zu Kontemplation und überlegt, "was ist es, was mich immer wieder auf diese Weise anzieht ?" Versuchen Sie den Prozeß der Anhaftung zu verstehen.

Stellen Sie sich vor, Sie fahren im Urlaub mit dem Auto durch eine schöne Landschaft. Fahren Sie selbst, sollten Sie stärker an der Straße anhaften, als an der schönen Aussicht. Ansonsten verursachen Sie einen Unfall. Doch ab und zu möchten Sie anhalten, um einen Sonnenuntergang, besondere Farben oder Schatten im Tal zu betrachten. Die meisten Autofahrer wissen, daß es zu gefährlich ist, die Aufmerksamkeit von der Straße abzuziehen und sie auf die

---

Landschaft zu lenken. Ungeachtet wie schön oder spektakulär die Szenerie ist, ist Ihnen bewußt, daß Verhaftung daran in einem bestimmten Augenblick gefährlich oder tödlich enden kann.

Ähnlich verhält es sich in der Meditation. Fahren Sie Richtung Buddhaschaft in Ihrem schönen kleinen Auto, das Sie jeden Tag in Ihrer Meditation polieren - das klingt mehr wie eine christliche Predigt, ist ja grauenhaft ...

Annemarie: ... und dann auch noch ohne Führerschein ...

James: ... genau, holt euch Einweihungen und bezahlt cash...

Sie fahren also zur Erleuchtung. Um Sie herum gibt es strahlende Lichter und viele wunderschöne Sachen. Ihr ganzes Leben haben Sie gelernt, all das für äußerst wichtig zu halten. Dem gegenüber haben Sie nur wenig Erfahrung und wenig Bestätigung von Anderen erhalten, daß es wichtig ist, auf der "Buddhaschaft-Straße" zu bleiben. Von daher scheint es sinnvoll, anzuhalten, auszusteigen und sich umzusehen. Genau das tun wir. Wir sollten uns darüber klar sein, daß wann immer wir uns ablenken lassen, wir von der Straße abkommen.

Praktizieren wir wenig und lassen uns häufig ablenken, wissen wir ab einem bestimmten Zeitpunkt nicht mehr, ob wir uns auf oder neben der Straße befinden. Ist es uns ernst damit, der Straße zu größerer gerichteter Aufmerksamkeit - die die Grundlage der Entwicklung von Weisheit und Gewahrsein ist - zu folgen, sollten wir unbedingt wissen, daß Ablenkungen gefährlich sind. Sie können tödlich sein. Obwohl man sich um einen entspannten und ruhigen Geist bemüht, sollte man sich der Gefahren, es nicht zu tun, bewußt sein. Meditation ist weder ein Zeitvertreib noch eine Beruhigungs-Methode, sondern eine Methode tiefgehende Verwandlung der Art, wie wir uns und Andere erfahren, herbei zu führen.

Deshalb versuchen wir unsere klar gerichtete Aufmerksamkeit auf den Atem - der Straße zu ruhiger Klarheit - zu halten und uns nicht ablenken zu lassen. Ab und zu halten wir an und fragen uns, durch welchen Prozeß wir uns ablenken lassen? Wir erkennen selbst die Auslöser, und wie wir vom Kurs abgebracht werden, ohne es zu merken. Das ist eine sehr wichtige Untersuchung, die wir in der stillen Meditation machen können.

Das wollen wir jetzt ungefähr 20 Minuten zusammen üben. Sobald Ihnen etwas weh tut, bewegen Sie sich, bis Sie wieder bequem sitzen. Vielleicht müssen Sie ein wenig experimentieren, bevor Sie die passende Sitzweise gefunden haben. Besonders wichtig ist, daß Ihre Wirbelsäule Ihren Körper unterstützt. Ist das der Fall, wird der Brustkorb zurück gehalten und Ihr Bauch ist entspannt. So können Sie durch das Zwerchfell atmen, anstatt angestrengt durch die Brust.

---

## Meditation

Vielleicht kennen Sie noch andere Methoden der Entwicklung von gerichteter Aufmerksamkeit. Manche schauen auf eine Kerzenflamme oder einen Kristall. Im Buddhismus werden bestimmte Objekte häufiger benutzt. Ganz früher fertigten Menschen kleine Scheiben aus Ton an, befestigten sie an Stöcken, stellten sie vor sich und schauten auf sie. Heutzutage wird es kaum mehr getan. Gebräuchlicher sind runde oder ovale kleine Kieselsteine. Wichtig sind die abgerundeten Ecken, sie sollten keine scharfen Kanten haben. Wenn Sie beim Spaziergehen einen solchen finden, legen Sie ihn zu Hause ungefähr 1 1/2 Meter vor sich. Liegt er zu weit entfernt, tritt zu viel in Ihr Blickfeld, das Sie ablenken könnte. Liegt er zu nahe, könnte er leicht hypnotisch wirken. Sie sollten mit der Entfernung experimentieren. Legen Sie den Stein in möglichst reizarmer Umgebung auf einen Tisch, der nicht zu niedrig ist. Das Kinn leicht gesenkt und die Augen sanft fokussiert, der Mund leicht geöffnet, die Zungenspitze berührt den Gaumen knapp hinter den Zähnen. Auch hier sollten Sie die optimale Variante für sich herausfinden. Sie lassen Ihre Aufmerksamkeit auf dem Kiesel ruhen. Werden Sie abgelenkt, bringen Sie sie sanft darauf zurück, wie bei der Atem-Meditation.

Sind Sie müde, ängstlich, besorgt oder angespannt, ist ein äußeres Objekt angebrachter als der Atem. Atem hat den Vorteil, daß Sie ihn immer dabei haben. Sie können jederzeit mit ihm arbeiten, ohne daß es Andere merken. Ob Sie im Zug oder Flugzeug sitzen, Sie können immer Shine machen.

Sie können auch eine kleine Buddha-Statue verwenden, ungefähr 4 cm hoch. Am geeignetsten ist eine möglichst einfach gehaltene Bronze-Statue, die übrigens gar nicht teuer ist. Der Vorteil besteht darin, daß Ihr Respekt, Ihre Liebe und Hingabe zum Buddha die Bindung an das Objekt - das Sie als Haken für die Aufmerksamkeit benutzen können - verstärkt.

AAAAAAAAAAAAA ABBILDUNG AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA

\_A\_

AA

Eine weitere Methode besteht in der Konzentration auf den tibetischen Buchstaben "A". Entweder befindet sich ein schwarzes oder dunkelblaues - eine Art Indigo - "A" auf weißem Grund in einem schmalen Kreis. Oder ein weißes "A" befindet sich auf blauem Grund, der nicht dunkler als Taubeneier sein sollte. Das betrachten Sie als Fixpunkt Ihrer Aufmerksamkeit.

In der Dzogchen-Tradition ist es der gebräuchlichste Brennpunkt. Das "A" ist der grundlegende Vokal im tibetischen Alphabet. Alle Konsonanten enthalten als Vokal dieses "A". Wir haben Be, eF, Ge, Zet, im Tibetischen übernimmt das "A" diese Funktion, Ma, Ka. "A" gilt als Mutter, und alle Klänge als Variante. Die allerersten Sprachäußerungen von Babys klingen nach "A". Kleine Kinder geben ihren Eltern Namen, die "A" enthalten, Papa, Mama, Baba, Dada.

Fordern Sie Menschen auf, die sonst nichts sagen, einen Ton von sich zu geben, kommt aaah. Auch in menschlichen Extremsituationen, wie zum Beispiel Schmerzen und Sterben, kommt aaah vor. Es ist der grundlegendste Ton.

"A" als Mutter oder Quelle von Allem steht für Leerheit. Durch Konzentration darauf, praktiziert man Anhaftung an Nichtheit. Nachdem man eine Weile mit einem geschriebenen Buchstaben geübt hat, geht man dazu über, ihn zu visualisieren. Sie beginnen mit der Vorstellung eines klaren, blauen Himmels. Darin erscheint ein weißes "A". Man hält seine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Ist die Aufmerksamkeit gefestigt, beginnen Sie das "A" sich im klaren, blauen Himmel auflösen zu lassen und bringen es zurück. So bewegt sich der Buchstabe spielerisch in den Himmel hinein und wieder hinaus, er erscheint und verschwindet. Der klare, blaue Himmel ist ein Symbol für Leerheit.

In der Dzogchen-Tradition werden Visualisierungen und Meditationen sehr oft mit offenen Augen gemacht. Sie sitzen in diesem Zimmer und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum in der Mitte. Obwohl Sie sich des ganzen Zimmers gewahr sind, ähnelt es der Quecksilber-Kugel von gestern. Es wird etwas weicher. Sie befinden sich darin wie in einer Seifenblase. Die Farben erscheinen als glänzender Kreis, in der Mitte herrscht Raumhaftigkeit. Darin empfindet man den blauen Himmel, der im Zimmer schwebt. Aus dessen Mitte erscheint das weiße "A". Sie visualisieren im Zimmer. Anstatt die Augen zu schließen, sich abzuschotten und sich nicht stören zu lassen, bringen Sie Ihre

Meditation in die Welt. Gemäß der Sicht des Dzogchen hat man keine Angst vor ihr, ist aber auch nicht besonders an ihr interessiert. Man nimmt sie auf offene, entspannte Weise wahr. Man sollte sich bewußt sein, daß das, was man als Welt erlebt, eine Erfahrung ist, aber nicht die Erfahrung von etwas.

---

Gestern sprachen wir über Form und Inhalt. Was man erfährt, ist die Gegenwart der Welt, Dharmadhatu oder Erleuchtung - es gibt viele Arten der Beschreibung. Aber es ist die Erfahrung selbst. Wir haben, was wir sehen. Von diesem Gesichtspunkt aus ist die Welt eine ästhetische Offenbarung. Deshalb ist es wichtig in der Welt, inmitten der Phänomene zu visualisieren. Denn sie existieren als verschiedene Formen der gleichen Offenbarung. Die Visualisierung ist kein Versuch in Nirvana einzutreten und der Raum, das Zimmer, in dem Sie sitzen, dessen direkte Gegenwart.

Ein Beispiel: Betrachten Sie in einem Kunst-Museum ein gerahmtes Bild, so lenkt der Rahmen Ihre Aufmerksamkeit einerseits auf das Bild, andererseits grenzt er die Umgebung aus. Vielleicht haben Sie besonderes Interesse an Gauguin. Bemerkten Sie im Museum ein Gemälde von ihm, eilen Sie hin, um es aus der Nähe zu betrachten.

Das Museum selbst ist in gewissem Sinne auch Kunst. Es wurde von einem Architekten - hoffentlich - mit Feingefühl und Gewahrsein entworfen. Oft sind wir uns der Baukunst nicht bewußt, da unsere Aufmerksamkeit auf die Ausstellungsstücke gerichtet ist. Gute Museums-Architektur zeichnet sich dadurch aus, daß sie das Auge des Betrachters nicht unterbricht oder beeinträchtigt, während er sich einem Bild widmet. Tritt man einen Schritt zurück, sieht man, daß sowohl Bild, als auch Museums-Architektur Teil des gleichen kulturellen, künstlerischen Interesses sind.

Beziehen wir das auf Meditationen: haben wir einen kleinen Altar im Zimmer, so stellt das Haus den profanen Ort dar und der Schrein-Raum den geheiligten Ort. Hier schwebt der Buddha. In gewisser Hinsicht ist es wahr. Wenn Sie vor Ihrem Altar sitzen und Ihre Praxis machen, helfen die Abbildungen auf dem Schrein, daß Sie sich von Ihren weltlichen Belangen und Verwirrungen abwenden und sich klarer konzentrieren können.

Aus der Sicht des Dzogchen ist Ihr Altar eine Form der Manifestation, Ihr gewöhnlicher Raum ist eine Form der Manifestation, ebenso sind Ihre unbezahlten Rechnungen Formen der Manifestation - alles sind Manifestationen Ihrer eigenen erleuchteten Natur. Die Unterschiede werden von Ihren eigenen Urteilen erzeugt. Meditations-Praxis ist dazu geschaffen, diese Art diskriminierender Beurteilung - die das Eine als sehr gut, das Andere als sehr schlecht bezeichnet - zu reduzieren.

Die Visualisation des weißen "A" im klaren, blauen Himmel führen wir im Zimmer durch. Man bleibt bewußt hier sitzen und sieht - in meinem Fall - die Tür, Thangkas, die Köpfe Anderer, die gerade praktizieren. Ich unterscheide nicht zwischen gewöhnlichen Menschen und dem heiligen Buchstaben "A". Durch die Konzentration auf den Buchstaben und die dadurch hervorgerufene Öffnung, wird alles Erscheinende in die gleiche Offenbarung der Offenheit eingeschlossen. Ich bin nicht hier und schaue nach dort, sondern bin mir bewußt, daß mein Kopf, sowie die Empfindungen meines Körpers die andere



---

Seite der Lichtblase darstellen. Alles ist die Offenbarung innerhalb der leuchtenden Lichtblase. Diese befindet sich in einer offenen Weite innerhalb vieler Kugeln farbigen Lichts.

Die Aura aus regenbogenfarbigem Licht um Kopf und Körper der Gottheiten auf Thangkas ist nicht einfach eine symbolische Darstellung von Weisheit und Mitgefühl dieser Wesen. Sie veranschaulicht, daß wir ständig in Lichtkugeln leben. Die Welt existiert für uns als Licht. Auch wenn unsere Sehfähigkeit mangelhaft ist, so sind doch unsere Träume voller Licht, denn große Teile der Wirklichkeit bestehen aus Licht. Unsere Verhaftungen und unsere Urteile sind es, die die Welt aus Licht in eine Welt der Schwere verwandeln. Wir benennen und etikettieren Erscheinungen, als hätten sie einen eigenen, soliden, schweren und wirklichen Inhalt.

Bevor wir die Visualisierung mit dem "A" üben, möchte ich noch etwas zu den verschiedenen Intentionen sagen. All die verschiedenen Methoden faßt man unter dem Begriff "shine" zusammen.

"shi" (gzi) heißt friedvoll, ruhig und

"ne" (gnas) heißt verweilen.

Es bedeutet "verweile in Frieden".

Annemarie: Jemand hat das mal mit "ruhe sanft" übersetzt, das ist natürlich ein Fauxpas, es hat aber auch etwas für sich.

Der Methode, der Konzentration auf den Atem, bei der man sich nicht von Gedanken ablenken läßt, liegt die Vorstellung zugrunde, die ich gestern durch das Auto-Beispiel illustriert habe, nämlich, daß Gedanken, Gefühle und Vorstellungen potentiell gefährlich sind. Das ist die generelle Sicht des Theravada oder Hinayana. Sie besagt: wir leben in Samsara, das ein gefährlicher Ort ist. Wir müssen aufpassen, nicht verführt oder geködert zu werden, und nicht zu Reaktionen auf die Welt gezwungen zu werden. Deshalb schotten wir uns durch konzentrierte Aufmerksamkeit ab.

Wenn wir nach der Dzogchen-Tradition mit dem "A" im klaren, blauen Himmel, in der Welt, wie wir sie erleben, üben, tun wir etwas völlig anderes. Wir öffnen uns einer Offenheit, die dort ist, und versuchen, die Erfahrung konzentrierter Aufmerksamkeit von einer Weite hier zu einer Weite dort zu haben. Es wird als "Himmel zu Himmel-Meditation" beschrieben. Was wir erfahren, ist öffnend und weit wie der Himmel, und wir, die Erfahrenden sind offen und weit wie der Himmel. Es gibt nichts Gefährliches und nichts, das uns aus der Bahn werfen könnte. Entspannen wir uns in die Unendlichkeit des Gewahrseins, gibt es weder einen Kurs, auf dem wir bleiben können, noch eine Person, die davon abgebracht werden kann.

Ausschlaggebend ist ein gewisses Maß an Erfahrung von Leerheit, um intensiver in den entspannten offenen Zustand einzutreten. Solange wir uns

---

auf der Basis eines Bewußtseins innerhalb unserer selbst, das nach außen schaut, befinden, ist die Welt tatsächlich gefährlich.

Deshalb ist das Vorgehen nach der ersten Methode - Konzentration auf den Atem und Entwicklung der gerichteten Aufmerksamkeit - so wichtig. Um müheloser und offener die "Himmel zu Himmel" Erfahrung zu praktizieren, brauchen wir die Erkenntnis sowohl der Leerheit aller Phänomene - einschließlich unserer selbst - als auch der leuchtenden, strahlenden Eigenschaft unseres eigenen Geistes. Diese Erfahrung ist von größter Wichtigkeit. Eine Möglichkeit sie zu machen, besteht darin, tantrische Einweihungen jeglicher Art von großen Meistern zu erlangen, insbesondere ein sogenanntes "ngo tro", eine "Einführung in die Natur des eigenen Geistes" in der Dzogchen-Tradition. Haben Sie das Gefühl, es wirklich zu wollen, müssen Sie herausfinden, welche Tibeter dafür in Frage kommen. Versuchen Sie es möglichst bald, bevor sie alle gestorben sind.

Frage: Wie sieht es mit den Voraussetzungen aus ? Ich habe gehört, daß manche Lehrer ein abgeschlossenes Ngöndro verlangen, bevor sie Einweihungen geben.

Antwort: Einige Lehrer fordern das, nicht alle. Wenn Ihr Lehrer es Ihnen sagt, dann machen Sie erst das Ngöndro.

Frage: Kann ein Lehrer von verschiedenen Schülern unterschiedliche Voraussetzungen verlangen ?

Antwort: Ja. Verschiedene Menschen haben verschiedene Fähigkeiten und verschiedene karmische Haltungen. Wir bekommen alle Unterschiedliches in diesem Leben. Durch die Übertragung kann man eine Potenzierung, eine Anregung der eigenen Fähigkeit, etwas zu verwirklichen, erhalten.

Wir leben in einer Zeit extremen Individualismus. Wir fragen uns, warum wir unsere Buddha-Natur nicht erkennen, wenn wir sie doch haben. Ein ganz zentraler Punkt ist, daß wir mit Anderen zusammen leben. Das Konzept von Weisheit und Mitgefühl weist unaufhörlich darauf hin, daß zwischen uns und Anderen kaum Unterschiede bestehen. Und doch unterscheiden wir uns. Hinsichtlich der fortwährenden Offenbarung der Buddha-Natur unterscheiden wir uns nicht, jedoch im unterschiedlichen Verstehen. Weiterhin entstehen Differenzen bezüglich dem, was wir von Anderen haben wollen - und was wir ihnen geben wollen.

Der Weg zur Erleuchtung ist ein interaktiver Pfad der gegenseitigen Abhängigkeit. Besonders in der tantrischen Tradition hat die Übertragungslinie große Bedeutung.

---

Buddha Sakyamuni starb in Assam nach dem Verzehr von verdorbenem Schweinefleisch. Er aß es, wurde sehr krank und starb. Man kann einwenden, "das ist verrückt, du bist der Buddha, wieso stirbst du an verdorbenem Essen!?" Der Buddha sagt, "ich muß nicht sterben, ich habe den todlosen Zustand erreicht. Aber die Menschen hängen so sehr an der Vorstellung der Unsterblichkeit, daß ihnen Vergänglichkeit und Tod nicht bewußt sind. So lehre ich anhand des Verlöschens meines Körpers die Natur der Vergänglichkeit".

Nachdem Padmasambhava seine Heimat, Uddiyana, verlassen hatte, wanderte er durch Indien und traf viele Gurus. Jemand fragte ihn, "wie kommt es, daß du, obwohl du erleuchtet geboren wurdest, all diesen Gurus begegnen mußt?" Er antwortete, "ich brauche sie zwar nicht, aber ich suche sie auf, um anderen Menschen zu zeigen, daß es eine gute Idee ist, Gurus zu besuchen." Das läßt sich als eines der narzißtischen Statements verstehen, die Politiker abzugeben pflegen.

Von Guru Rinpoche gibt es eine sehr wichtige Aussage, "Menschen müssen Abhängigkeit begreifen." Abhängigkeit im Sinne von gegenseitiger Abhängigkeit.

Darüber haben wir bereits im Zusammenhang mit den 12 nidanas im "Rad des Lebens" gesprochen. (Siehe James Low Transcription: Meditation und Alltag). Gegenseitige Abhängigkeit unterscheidet sich von Anhaftung. Durch unsere Bindung an Objekte, bestimmte Verhaltensweisen, Aspekte unserer Person schaffen wir uns eine recht stabile Identität. Wir versuchen herauszufinden, wer wir sind, wie wir leben und was wir tun sollen. Wie wir gestern gesehen haben, führt uns die Spannung zwischen Subjekt und Objekt durch die 5 Gifte zur Manipulation der Umwelt. Wir möchten von allem, was uns gut tut abhängig sein und von allem, was uns nicht gut tut unabhängig sein.

Dem liegt die Annahme zugrunde, daß ich als einzelne Monade unter anderen einzelnen Monaden existiere, daß ich isoliert bin und mich nach Vollständigkeit sehne.

Tantrische Übertragungs-Linien, Initiationen, Zufluchtnahme und Zugehörigkeit sind Mittel, uns aufzuwecken, um die gegenseitige Abhängigkeit zu begreifen. Wir leben in der Welt als Teil von ihr. Wir wachsen auf und entwickeln uns durch die Freundlichkeit Anderer. Unsere derzeitige, westliche Perspektive geht davon aus, daß wir als Kinder abhängig von den Eltern waren, doch später werden wir unabhängig. Wir durchleben eine Trennungskrise, verlassen das Elternhaus und leben als autonome Erwachsene unser eigenes Leben.

Das ist nicht die Sicht des Dharma. Unsere Abhängigkeit von Anderen setzt sich fort. Daß Abhängigkeit eigentlich Verbundenheit ist, ist nicht falsch. Es geht nicht darum, Beziehungen zu durchschneiden und als isolierte Inseln zu leben. Vielmehr sollten wir erkennen, daß sich unser ganzes Sein um

---

Verbundenheit dreht. Wir sind mit den Menschen, die unsere Kleider geschneidert haben, verbunden... (draußen läuten wieder die Kirchturmglöcken) ... wir sind verbunden mit den Menschen, die diese Glöcken läuten.

Annemarie: Das geht elektrisch ...

James: ... dann halt mit denjenigen, die die Knöpfe drücken oder den Computer programmiert haben.

Wir sitzen auf Teppichen oder Polstern, die von Menschen aus verschiedenen Teilen der Welt hergestellt wurden. Alle mit diesen Prozessen verbundene Menschen sind dadurch wiederum mit uns verbunden.

Vor dieser Verbundenheit brauchen wir uns nicht fürchten. Wir verlieren uns nicht in diesen netzartig verflochtenen Beziehungen, so daß wir nicht mehr wissen, wer wir sind. Im Gegenteil, wir können uns über die Verbundenheit freuen. An diesem Punkt wird das Bodhisattva-Gelübde leicht. Anstatt darum zu kämpfen, unseren Egoismus zu überwinden und Anderen zur Verfügung zu stehen, merken wir, daß es einfach ist, für Andere da zu sein, da wir uns mit ihnen verbunden fühlen. Auf dieser Ebene haben wir keine Wahl. Da Verbundenheit die Natur der Welt ausmacht, wie kann man da nicht verbunden sein ? Das wäre verrückt.

Heutzutage verwirrt uns die Sozial-Philosophie hinsichtlich der Verbundenheit. Von diesem Gesichtspunkt aus ist das Aufsuchen von Lehrern zwecks Einweihungen oder Heilung nicht ungewöhnlicher als in einem Laden Kartoffeln zu kaufen. Wir sollten alle respektieren, Lehrer wie Busfahrer. Menschen tun ihr Bestes. Einige fühlen sich verloren und verwirrt, andere weniger. Wir sollten uns dessen bewußt sein und fähig sein, es zu benutzen. Doch bedeutet es nicht, daß Letztere essentiell besser seien. Es gibt keine Essenz, die besser sein könnte. Alles hat die gleiche Essenz - und die ist leer. Zu glauben, Ihr Guru sei besser als Ihr Metzger, ist falsch. Zu glauben, der Karmapa sei besser als ein Folterer, ist ebenso falsch.

Teilnehmer: Das glaube ich aber.

Antwort: Dann liegen Sie falsch. Denn daran festzuhalten, der Karmapa sei besser als der Folterer, unterstützt die dualistische Sicht, daß etwas essentiell besser sei als etwas anderes. Dadurch verdammen Sie den Karmapa zu endlosem Leid. Er muß immer wieder geboren werden, um alle Lebewesen zu befreien. Je mehr Sie ihn für etwas Besonderes halten - weil er alle Lebewesen befreit - desto mehr widersetzen Sie sich dem Verständnis, das in sich selbst Befreiung ist. So verdammen Sie ihn zu inkarnieren, um Sie zu retten. Und ich bin kein Jesuit.

---

Frage: Wenn alle ein Aspekt von mir sind, und ich ein Aspekt aller Anderen bin, warum muß dann ein Dzogchen-Meister etwas in mir erwecken, was doch ebenfalls ein Aspekt von mir ist ?

Antwort: Da es ein Aspekt von Ihnen ist, kann es erweckt werden. Es wird nichts in Sie hineingebracht, es wird erweckt. Legen Sie eine Frucht in die Sonne - sie wird reifen, denn die Reife gehört zur Frucht.

Frage: Warum muß es ein Anderer tun ? Warum kann man es nicht selbst tun ?

Antwort: Weil die Welt so ist. Es besteht auch ein Unterschied zwischen Masturbieren und Sex mit einem Partner. Wenn Sie Sex mit jemand Anderem haben, kommt alles Mögliche ins Spiel. Sex mit sich selbst kann auch interessant sein, doch hat es eine erschöpfende Eigenschaft. Der Andere eröffnet Ihnen ein größeres Gefühl Ihrer selbst.

Ich halte es für problematisch, daß unsere Kultur Individualismus - alles selbst zu können - dermaßen betont. Der Dharma nennt als Wurzel von allem die offene Dimension der Leerheit. Es wird als "kung zhi", "der Grund von allem" bezeichnet. Solange ich davon ausgehe, hier drinnen zu sein, und es alleine tun können müßte, denke ich, daß Sie da draußen es auch alleine tun sollten. Ich akzeptiere, daß wir in der gleichen Sphäre entstehen. Erhalte ich zum Beispiel von Ihnen eine Übertragung, erlebe ich diese nicht so, als ob Sie mir etwas gäben. Durch die Übertragung erwache ich und erkenne, daß es zwischen uns in der Tat keinen Unterschied gibt.

Ich möchte das mit Ihrer Frage verbinden. Auf einer relativen Ebene, der Ebene der Relativen Wahrheit, kann Ihnen der Karmapa, wenn es darum geht, Anderen zu helfen, etwas geben, was der Metzger nicht kann. Dafür kann der Metzger Ihnen etwas geben, was der Karmapa nicht kann. Konzentrieren Sie sich auf den Dharma, ist es wichtiger, etwas vom Karmapa zu erhalten. "Du großer Junge dort oben, gib etwas zu mir runter, fülle und bessere mich".

Große Teile der Sprache, die besonders in Einweihungen und in tantrischen Praktiken, wie auch in der kurzen Padmasambhava-Puja, verwendet wird, bestehen aus Bitten wie, "Padmasambhava, du bist mächtig, ich bin schwach und dumm, mache mich stark und besser". Praktiken sind so strukturiert, weil wir eine lange Geschichte von Anhaftung, Abhängigkeit, Bedürftigkeit und Sehnsucht nach jemanden, der uns rettet, haben. Tantra ist eine Methode, durch die man die

5 Gifte als Pfad benutzt. Man benutzt sämtliches Verlangen und Begehren, um den Augenblick intensiven Glaubens und konzentrierter Aufmerksamkeit auf die Gottheit herbeizuführen. Verschmilzt die Gottheit in Sie, bewegen Sie sich von der Relativen Wahrheit zur Absoluten Wahrheit. Damit gehen Sie aus

---

der dualistischen Wahrnehmung zu einer nicht-dualen Erfahrung über. Der Guru als der gute Andere und ich als der schlechte Bedürftige verschmelzen wie Wasser, das man in Wasser gießt. An diesem Punkt gibt es nur noch einen Geschmack, die Offenheit des Geistes. So benutze ich den Anderen, um mich selbst zu erkennen. Ich muß es tun, denn es geht um meine Erleuchtung. Doch ich tue es nicht alleine, sondern immer in Beziehung mit Anderen. Ich brauche die Anderen, um mir "mich" zu geben, bzw. ich brauche die Anderen als Ort, wo ich mich selbst erkenne. Milarepa sagt: Als ich meinen Guru erkannte, erkannte ich meinen Geist.

Wir gehen nicht in unsere Meditation, lösen alles auf, alles ist offen und wunderbar - und sobald wir unsere Augen öffnen, ist alles verdorben, "die Welt ist so beschissen, die Leute dort draußen lenken mich nur ab und ärgern mich ... Wenn ihr nicht wäret, wäre ich längst erleuchtet. Daß ich nicht erleuchtet bin, ist eure Schuld !" Dahinter steht die Vorstellung, woanders hingehen zu müssen, ins Nirvana, um es abzusichern. Es ist, als schleiche man in die Küche, hole sich Kuchen und verleihe ihn sich heimlich ein. Erleuchtung, Offenheit ... hmmm ...!

Annemarie: ... das ist eine typisch männliche Phantasie. In die Küche schleichen und heimlich den Kuchen wegfressen - auf solche Ideen kommen nur Männer ...

James: ... Bullemie ist eine weibliche Krankheit ...

Annemarie: Frauen backen Kuchen und können ihn stolz anbieten, damit Andere sagen, "welch herrlicher Kuchen !" Erinnerst du dich an gestern ?

James: ... anyway ...

Annemarie: ... ich kann das echt nie nachvollziehen ...

James: ... anyway ... äh ... wo sind wir, äh ... ?

Annemarie: ... in die Küche schleichen und Kuchen wegfressen ...

James: Jaaa !

Erleuchtung ist die Erkenntnis unserer Verbindung mit Anderen. Das ist absolut wichtig. Ich möchte jetzt kurz etwas zu den 3 Kayas sagen, danach wollen wir etwas praktizieren.

---

Dharmakaya bedeutet, wir erfahren den Geist als unendliche und offene Ausdehnung, in der alle Arten von Empfindungen auftauchen - einschließlich der Empfindung man selbst zu sein. Dieser Zustand weist auf ein Strahlen hin, ein Weggeben. Es geht nicht darum - nachdem man in Samsara gelitten hat - die Haustür abzuschließen, sich übers Wochenende ins Bett zu legen und zu relaxen. Statt dessen tritt dieser Zustand von Entspannung und Offenheit ganz natürlich aus sich heraus ein.

Es gibt Abbildungen von Tara oder Chenresig, auf denen sie einen Fuß ausstrecken. Mit untergeschlagenen Beinen zu sitzen steht für den meditativen Zustand, in dem sämtliche Energien enthalten sind. Der ausgestreckte Fuß symbolisiert die Bewegung in die Welt. Tara ist bereit aufzustehen und voranzugehen um etwas für Andere zu tun. Diese Strahlung, die Auswärts-bewegung, wird Sambhogakaya genannt. Diese Bewegung ermöglicht eine Existenz in der Welt, mit Anderen und für Andere zu arbeiten. Die dritte Form heißt Nirmanakaya.

Wir sollten uns erinnern, daß es kein Problem ist mit Anderen zusammen zu leben, wenn wir aus der Meditation kommen, und die Welt und wir selbst zusammen frisch und leicht neu entstehen. Denn dann sind alle Wahrnehmungen Ausdruck des Zustandes der Offenheit. Hier besteht kein Unterschied zwischen dem Karmapa und dem Metzger. Alles, was wir wahrnehmen, wird als mühelose Darbietung der offenen Dimension erkannt. So ist es möglich, allen gegenüber offen und antwortbereit zu sein.

Der Fluß aus der Offenheit durch Strahlung in die Manifestation geschieht automatisch und mühelos. Sie dürfen nicht denken, "durch das Fenster meines schönen, sicheren Hauses, sehe ich einen Bettler auf der Straße. Ich werde hinunter gehen, um ihm etwas zu Essen zu bringen, denn ich bin ein guter, großzügiger Mensch". So ist es nicht. Es ist einfach der Fluß der Existenz. Im Dzogchen werden zwar andere Begriffe dafür benutzt, aber wir wollen es jetzt einfach halten.

Frage: Wie kann man der Erfahrung des natürlichen Fließens einen Platz im eigenen Leben einräumen und sie beibehalten ?

Antwort: Indem man sie nicht verliert. Haben Sie die Erfahrung erst einmal gemacht, besteht das Hauptproblem darin, sie nicht mehr zu verlieren. Ich werde an einem späteren Wochenende, an dem es um Dzogchen gehen wird, näher darauf eingehen.

Wir sollten erkennen, daß Verbundenheit eine gegebene Tatsache, und keine Wahl ist, nichts wofür wir uns entscheiden könnten, weil wir so nette Menschen wären. Die Welt offenbart sich als unser Engagement mit Anderen. Begreifen wir Leerheit, ist unser Umgang mit Anderen die Offenbarung des integrierten Seins. Ohne dieses Begreifen sind wir ein Mensch unter vielen, der ums Überleben und die Befriedigung seiner Bedürfnisse kämpft.

---

Der Ausgangspunkt unserer Spirale war Initiationen und Begegnungen mit Lehrern. Ich sprach von der Bedeutung direkter Erfahrung des Gewahrseins der Offenheit. Durch Initiation und die "Ngo Tro"-Einführung zu sich selbst, schließt der Lehrer Sie in der natürlichen Sphäre der Offenheit ein. Er kommt in einem Zustand der Offenheit aus seiner Meditation. Sie bemühen sich ebenfalls darum - und so versuchen Sie beide offen und entspannt zu sein, wodurch die Möglichkeit sich zu treffen gegeben ist. Durch das Erkennen der Identität des Lehrers kann man die eigene Identität erkennen. Die Identität ist dieselbe.

Die zweite Methode besteht in der Praxis der Auflösung, wie sie auch in der kurzen Puja enthalten ist.

Die dritte Methode besteht im Üben allgemeiner Entspannung durch Shine. Shine hilft uns bereiter für die Möglichkeit dieser Erfahrung zu sein, jedoch vermittelt sie die Erfahrung nicht direkt. Visualisieren wir das "A" im Himmel, sind sowohl wir, als auch die Visualisation offen. Wir bleiben im Zustand der Offenheit und machen uns so empfänglich für echte Erkenntnis.

Wir müssen aber noch andere Dinge, die hilfreich für uns sind, unternehmen, besonders in dieser Kultur, deren Ziele denen des Dharma oftmals widersprechen. Deshalb müssen wir uns ständig der Vergänglichkeit gewahr sein. Beim Laufen, Essen und auf's Klo gehen - Sie können immer über die Unbeständigkeit jeder Erfahrung nachdenken. Angenehmes und Schmerzliches ist vergänglich. Meditation oder Kontemplation über Unbeständigkeit ist wie ein Schraubenzieher. Mit ihm lösen Sie allmählich die Schrauben, die Ihr Leben fixieren. Indem Sie Vergänglichkeit untersuchen, konfrontieren Sie Ihre eigenen Verhaftungen - Ihr Wunsch zu glauben, Dinge seien beständig, voraussagbar und könnten Ihnen Sicherheit garantieren. Sie fühlen tatsächlich emotionale Spannung.

Alle Dharma-Übungen bewegen sich auf die zentrale Erkenntnis zu. Welche Praxis auch immer, sie zielt darauf ab, uns zu verdeutlichen, daß die Welt nicht ist, wie wir sie uns vorstellen. Butterlampen und Räucherstäbchen sind einerseits Opfergaben, die dazu dienen, etwas zu erhalten, andererseits brennen sie ab.

Jetzt wollen wir eine Übung mit dem "A" machen.

Sitzen Sie bequem. Halten Sie Ihren Kopf entspannt und die Augen ganz leicht nach oben gerichtet - ungefähr 15 Grad. Schauen Sie in den Raum in der Mitte des Zimmers. Vielleicht fällt es Ihnen leichter gegen eine Wand zu schauen, als gegen ein Fenster. Was auch immer sich vor Ihnen befindet, fokussieren Sie leicht. Ihr Hauptfokus befindet sich zwischen Ihnen und dem Gegenüber. Es ist ein sanfter Blick. Während Sie in diesen Raum schauen, stellen Sie sich vor, wie er sich mit hellem, blauem Himmel füllt. In der Mitte erscheint der weiße Buchstabe "A".



---

Ist er nicht besonders klar, oder sehen Sie gar nichts, kämpfen Sie nicht. Erinnern Sie sich an das Bild, daß sich in der Raummitte ein weißes "A" befindet. Mit derart gerichteter Aufmerksamkeit sitzen wir jetzt 10 - 15 Minuten.

### Meditation - Mittagspause

Vor der kleinen Padmasambhava-Puja möchte ich noch etwas über Leerheit sagen, da ich noch nicht ausreichend darauf eingegangen bin.

Üblicherweise kommen wir zum Dharma, weil wir etwas wollen. Wir wollen Hilfe, Vorschläge, wie wir leben sollten, oder eine Methode, Leiden aus unserem Leben zu entfernen. Doch dann stellen wir fest, daß wir eine Menge tun müssen. Es gibt Meditationen, die man möglichst täglich machen sollte, es gibt Unter-weisungen, für die wir abendliche Verabredungen oder ganze Wochenenden aufgeben sollten, es gibt Bücher, die Zeit und Geld kosten, Fragen verursachen, uns verwirren und uns dumm fühlen lassen. So stellt der Dharma Forderungen und verlangt Verpflichtungen. Verstehen wir die Struktur der Dharma-Praxis etwas besser, wird klar, warum wir all das tun sollen. Schließlich verlangt es keine große Person von uns, es gibt vielmehr logische Gründe.

Es gibt aber noch eine weitere Forderung, über die ich sprechen möchte. Sie hat mit unserer heutigen gesellschaftlichen Situation zu tun, sowie mit der Art, wie Leute sich hier treffen, praktizieren und einander unterstützen. Manche leben in der Nähe und können regelmäßig kommen, andere leben weiter entfernt oder besuchen noch andere Gruppen. Trotzdem ist es wichtig, wie wir uns alle 4 Wochen hier treffen, denn bei der Dharma-Praxis versuchen wir Weisheit und Mitgefühl zu verkörpern. Es gibt zwei Hauptaspekte:

- Gewährsein und
- Respekt.

Kraft unserer Bewußtheit erkennen wir:

- was zu tun ist,
- wer es tut und
- wie wir manches vermeiden.

Mit Respekt verhält es sich komplizierter. Wir müssen unser Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Versorgung durch Andere respektieren. Wir müssen unsere eigene Bedürftigkeit respektieren, denn sie gehört zu unserer Existenz. Genau so müssen wir Andere respektieren, ihr Handeln, sowie die Art, wie sie uns unterstützen und wahrnehmen. Ebenso respektieren wir unser Potential, über selbst gesetzte Grenzen hinaus zu gehen.

Ich persönlich halte es derzeit für wenig sinnvoll ein Dharma-Zentrum auf vielen Regeln und formalen Ansprüchen aufzubauen. Für sinnvoller halte ich

---

es, Aktivitäten und Verhalten auf Bewußtsein, das Tatsachen wahrnimmt, basieren zu lassen. Das ist eine höhere Form der Aktivität und schwieriger als Regeln zu befolgen. Essentiell ist anzuerkennen, daß Menschen viel Zeit und Kraft in die Organisation von Treffen oder Wochenend-Veranstaltungen stecken. Ob es formell gewürdigt wird, ist weniger wichtig, als daß alle bewußt wahrnehmen, was geschieht. Denn nichts fällt vom Himmel. Durch Bewußtheit darüber und Achtung vor der Rolle jedes Einzelnen kann man ein Verständnis der gegenseitigen Verbundenheit entwickeln. Wir leben nicht getrennt, sondern unsere Leben sind stark beeinflußt und geformt von der Art unseres Zusammenlebens mit Anderen.

Die Entwicklung einer Sangha, einer Gruppierung von am Dharma Interessierten, auf der Grundlage von Aufmerksamkeit und Achtung, ist an sich eine profunde Dharma-Übung. Alle können sich in der Form beteiligen, wie sie wollen. Es gibt immer viel zu tun, Post, Kopieren, alles Mögliche. Gemeinsam ist es zum einen einfacher, zum anderen verbindet es diejenigen, die auf ein gemeinsames Ziel hin arbeiten und schafft eine gemeinsame Identität. In einer Kultur, da buddhistische Praxis und Aktivität so wenig Bestätigung erhält, halte ich das für sehr wichtig.

Jetzt machen wir die kleine Padmasambhava-Puja, die man jederzeit durchführen kann. Besonders wichtig ist die Auflösungs-Phase. Sie beinhaltet die Essenz von Allem, worüber wir gesprochen haben.

Es gibt sehr viele Übungen im tibetischen Buddhismus. Doch vielleicht ist es nützlicher, ein oder zwei einfache Übungen jahrelang zu praktizieren und sorgfältig zu lernen. Durch intensives Studium und Nachdenken offenbart sich die Bedeutung der Übung zunehmend. Eine gute Praxis ist wie ein guter Freund. Je länger man ihn kennt, desto mehr offenbaren sich seine Qualitäten und seine Vielseitigkeit. Die verschiedenen Kommentare und Verstehensweisen ordnen sich um eine Übung wie diese an. Ich halte es für hilfreich, die Puja immer zu machen, wenn ich komme, so daß wir uns aus unterschiedlichen Situationen darauf beziehen können.

In der nächsten Zeit werden wir uns mehr den Dzogchen-Unterweisungen über die Natur des Geistes und wie wir mit ihm arbeiten, zuwenden. Das kann in diese Praxis integriert werden. Falls Sie zu dieser Puja keine besondere Verbindung spüren, können Sie auch jede andere kurze oder lange Praxis - die in Bezug zu den verschiedenen Sichtweisen und den verschiedenen Diskussionen steht - machen. Eine Praxis, die Vertrauen und Hingabe verwendet, uns Energie gibt, und unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenkt, wo wir in Kontakt mit der Natur des Geistes treten, ist sehr wertvoll.

Ich habe bereits Kommentare zu Zuflucht und Bodhicitta gegeben. (Siehe James Low Transcription: Zuflucht und Bodhicitta) Ich halte es für hilfreich zu versuchen, die ersten 5 Kapitel von Simply Being zu lesen. Es wäre gut, sich

---

damit zu beschäftigen. Die Dzogchen-Teile sind recht einfach und direkt. Sie zielen auf praktische Übungen ab, was ich für unser zentrales Thema halte.

Meditation - Pause

Ich möchte - im Zusammenhang mit dem bereits Besprochenen - etwas zur Natur des Mitgefühls sagen.

Ein Knackpunkt in der Geschichte des tibetischen Buddhismus war das sogenannte "Konzil von Lhasa". Auf Einladung des damaligen Königs fand in Lhasa eine Debatte zwischen indischen und chinesischen Gelehrten statt. Die indische Gruppe wurde von Kamalashila, dem Haupt-Schüler Shantarakshitas repräsentiert. Shantarakshita hatte auf Wunsch des Königs Padmasambhava nach Tibet eingeladen. Der chinesische Repräsentant war ein Mönch, namens Hwashang Mahayana. Die Bedeutung der Debatte besteht darin, daß zwei unterschiedliche Positionen diskutiert wurden. Der indische Standpunkt beginnt mit der Relativen Wahrheit und bewegt sich auf die Absolute Wahrheit zu. Kamalashila bezog die Position, daß man anfangs negative Handlungen beenden und positive üben sollte. Das beruhigt den Geist, so daß man meditieren kann. So erlangt man Verständnis von Leerheit und die Erleuchtung.

Die Position von Hwashang Mahayana war: die Natur des Geistes war schon immer erleuchtet, und die Erkenntnis davon die Basis der Erleuchtung. Dabei ist das Verständnis der Natur des Geistes vorrangig, ohne sich zu sorgen, ob Gedanken gut oder schlecht sind. Im Augenblick des Erkennens sind alle Gedanken befreit. Die indische Position gewann und der tibetische Buddhismus übernahm seitdem größtenteils die Sicht der allmählichen Entwicklung durch verschiedene Stadien.

Besonders im Nyingma-System des Dzogchen kommt es darauf an, das Verständnis der Relativen und Absoluten Wahrheit zu integrieren. Das bedeutet, wir sollten angemessen leben, angemessenes Benehmen aufrecht erhalten. Die Wahrheit sagen, nicht stehlen, Andere nicht verletzen ... soviel wie möglich in einer Weise handeln, die allgemein als positiv gilt und nicht negativ zu handeln. Gleichzeitig müssen wir uns anstrengender Praxis unterziehen. Schließlich ist es in der Tat anstrengend, aufrichtig zu leben. Diese mühsame Übung sollten wir wie im Traum auf uns nehmen.

Darin liegt ein Widerspruch. Dieser gewinnt nur an Bedeutung, wenn wir ihn in unserer Praxis erkennen. Betrachtet man längere tantrische Pujas, läßt sich eine Art Wellenbewegung ausmachen:

- Erst bete ich als gewöhnlicher Mensch zu einer Gottheit, die sich in mir auflöst.
- Dann bin ich das offene Gewahrsein, die strahlende göttliche Figur.

---

- Jetzt bin ich eine kleine ängstliche Person: rette mich!

Diese Art der Praxis vermittelt ein schönes Gefühl des Flußes, in dem man zu verschiedenen Zeiten unterschiedliche Positionen einnimmt. Man unternimmt nicht den Versuch, zu homogenisieren, auf einen Nenner zu bringen, alles anzugleichen. Statt dessen hat man die Freiheit, unterschiedliche Positionen einzunehmen, unterschiedliche Arten der Wahrnehmung zu erleben. Allem liegt die Sichtweise zugrunde, daß alle Handlungen wie im Traum stattfinden oder wie "Himmel zu Himmel".

Man geht nicht davon aus, nur durch die Erkenntnis der Natur des Geistes zu praktizieren. Ich versuche, entspannt und offen zu bleiben, mit der Welt als Offenbarung in Berührung zu bleiben. Gleichzeitig versuche ich durch mein Verhalten Anderen zu helfen. Das ist die Integration der beiden Wahrheiten, der Relativen und der Absoluten Wahrheit.

Oft wird gesagt, die eigene Weisheit solle weit wie der Himmel sein, doch das Mitgefühl präzise wie die Spitze einer Nadel. Mitgefühl heißt, Leute nicht zu zwingen anders zu sein, als sie sind, sondern sie offen in ihren Begrenzungen zu akzeptieren. Wir bieten Anderen keine Regeln, Richtlinien und Anweisungen, wie sie sich bessern könnten, an. Vielmehr versuchen wir ihnen die Erfahrung zu vermitteln, mit uns zusammen in unserer Offenheit zu sein. Es ist leicht genug, anderen Leuten zu sagen, was sie tun sollen. Wir wissen, daß dies die Grundlage für Heuchelei ist. Viel schwieriger ist es, sich zu verpflichten, ständig entspannt, offen und erwidlungsbereit zu sein, der Situation des Anderen entsprechend. Man antwortet mit der Gabe von Offenheit und Leerheit, anstatt ihn erneut zu fesseln.

Wie ich schon sagte, gibt es vom Absoluten Gesichtspunkt aus keinen Unterschied zwischen dem Karmapa und dem Metzger. Es heißt nicht, daß Sie versuchen sollten Metzger oder Karmapa zu sein. Auf der Relativen Ebene haben Metzger wahrscheinlich mehr Probleme als der Karmapa. Das muß nicht unbedingt stimmen, ich weiß nicht. Auf der Relativen Ebene ist es eindeutig wichtig, Gutes zu tun und hilfreich zu sein. Aber auf relative Weise zu verfahren, ohne Verständnis von Offenheit und Leerheit, wäre der Versuch eine rein gute Welt zu konstruieren, die aufgrund ihrer Vergänglichkeit schließlich zusammen brechen wird.

Wir sollten uns selbst gegenüber empfindsam sein. Welche Belehrungen auch immer Sie von Anderen bekommen, wieviel Hilfe Ihnen von Ihren Freunden zuteil wird, im Endeffekt sind Sie es, mit dem Sie 24 Stunden am Tag leben müssen. Besser als Regeln, Vorschriften und Anweisungen ist die Entwicklung eines Gewahrseins, durch das Sie Ihren eigenen Empfindungen trauen lernen. Wir sollten uns selbst kennen lernen und erkennen, wann auflösende Meditation und Offenheit angemessen ist. Ebenso sollten wir den Zeitpunkt erkennen, da es wichtig ist, zu kämpfen, um unser Leben nicht zu vermasseln, indem wir uns in negative Richtungen ziehen lassen. So öffnen

---

wir uns Sensibilität, Respekt und Mitgefühl uns selbst gegenüber für Mitgefühl, Aufmerksamkeit und Respekt für Andere. Haben Sie Fragen dazu?

Frage: Uns ist bewußt, daß alles vergänglich ist und gleichzeitig, daß alles aus leerem Raum heraus erscheint und sich wieder auflöst. So entsteht ständig Neues, erscheint aber wie das Alte. Wie können wir dann Unbeständigkeit verstehen, denn der Prozeß der Unbeständigkeit ist beständig ?

James: Sie meinen die Unbeständigkeit der Unbeständigkeit ?

Fragerin: Es gibt immer ein Potential, das Neues entstehen läßt.

Antwort: Die Unbeständigkeit der Unbeständigkeit ist Leerheit. Denn Leerheit ändert sich nicht. Die Leerheit der Leerheit ist ihre Darstellung. Obwohl wir intellektuell das Paradox der Beziehung zwischen den Beiden verstehen können, geht es über Sprache hinaus. In der Erfahrung ist es anders. - Okay ?

Frage: .. tja, tja ...

James: Sie haben ein lange Liste ?

Frage: Ich habe gelesen, daß Gedanken ihrer Natur nach leer und Manifestationen der Leerheit sind. Schlechte Gedanken läßt man vorüber ziehen und löst sie auf. Es gibt aber auch äußerst schlechte Gedanken, wie gewalttätige. Man möchte zum Beispiel schlagen. Ist es dann nicht besser, diese sofort abzuschneiden, um sie nicht in die Tat umzusetzen ? Andererseits haben doch auch Gedanken karmische Wirkungen. Deshalb schneidet man einen schlechten Gedanken besser ab, um den Konsequenzen zu entgehen.

Antwort: Die beste Entscheidung, die Meditierende treffen können, ist das Entstehen und Vergehen von Gedanken zu beobachten. So lösen wir Karma aus der Vergangenheit auf. Erinnern Sie sich an die

"4 Stadien des Karma":

1. Grundlage,
2. Absicht,
3. Ausführung,
4. Akzeptanz des Resultates.

Grundlage ist immer die Subjekt / Objekt-Wahrnehmung. Okay ? Hier bin ich - da sind Sie. Sie sind real für mich. Okay ? Aus irgendeinem Grund hasse ich

---

Sie. Richtig ? Ich habe die Absicht Sie zu töten. Weil ich ein äußerst schlechter Mensch bin, werde ich Sie erstechen, und zwar mit diesem heiligen Werkzeug. (James hält eine Glocke in der Hand). Ich drücke sie durch Ihr Auge und schraube sie in Ihr Gehirn.

Annemarie: Das ist ja schlimm ...

James: Er hat nach gewalttätigen Gedanken gefragt. - Anschließend denke ich, "das macht wirklich Spaß". Dann nehme ich meinem Penis und ficke das Loch in Ihrem Auge.

Teilnehmer: ... hm ...

James: Schlechte Menschen machen das tatsächlich, das passiert jeden Tag.

Das erste, was aufkommt, ist ein Gedanke, "ich hasse dich". Ich sitze also in Meditation und denke, "was für ein beschissener Typ". In diesem Augenblick ist die gedankliche Subjekt/Objekt-Trennung sehr intensiv: ich hasse Sie. Haßt man, vibrieren die Gedanken gegenüber dem Menschen regelrecht, sie sind voller Energie. Deshalb ist es leicht ins Handeln hinein zu springen. Damit der Gedanke in meinem Geist auftauchen konnte, waren vorhergehende Handlungen nötig. Einen derart schrecklichen Gedanken zu haben, ist die Frucht meines Karmas. Wenn ich auf den - aus früherem Karma entstandenen -Gedanken reagiere, ihn für wirklich halte und ihn ausführe, erzeuge ich mehr Karma in der Welt.

Ich entscheide mich also es nicht zu tun, denn ich möchte ein guter Junge sein. Aber was soll ich guter Junge mit diesem schlechten Gedanken anfangen? Der schlechte Gedanke verdirbt meinen guten Geist. Bäh, ich will ihn nicht. Also versuche ich ihn abzuwimmeln. Doch was tue ich, wenn ich ihn abwimmeln ? Es gibt mich und etwas, das ich nicht mag. In diesem Moment erschaffen wir dualistische Wahrnehmung.

Aus der Sicht der Relativen Wahrheit ist es vorteilhaft, solche Gedanken nicht zu wollen, den Geist zur Meditation zurück zu bringen oder das Mantra wieder aufzunehmen OMMANIPEMEHEUNG-OMMANIPEMEHEUNG-ichliebealleWesen-OMMANIPEMEHEUNG-OM ...

Das ist nicht schlecht. Doch bleiben wir auf der Relativen Ebene, wo wir dem entgegenwirken, was schlecht und gefährlich erscheint. Derart zu handeln erzeugt Karma.

Sind Sie fähig, in Meditation zu sitzen, ohne sich von eigenen Phantasien verführen zu lassen, und zu denken, "dieser Gedanke ist schlimm, ich darf ihn

---

nicht denken", kann der Gedanke erscheinen und vergehen. So wird kein Karma erzeugt, denn es war nicht Ihr Gedanke. Sie besitzen ihn nicht.

Frage: Ist es ein Unterschied, ob das Beobachten der Gedanken während der Meditation oder im Alltag stattfindet ?

Antwort: Es ist keine Frage der Praxis. Sie müssen die Sicht verstehen. Entsteht ein Gedanke im Geist, ist es nur Ihrer, wenn Sie ihn dazu machen. Er beunruhigt uns, solange wir ihn als unseren Gedanken - auf der Grundlage der Subjekt/Objekt-Wahrnehmung - akzeptiert haben.

Frage: Mir ist aufgefallen, daß Unterdrückung von "schlechten" Gedanken - die auf der Relativen Ebene schlecht sind - diese steigert. Sie nehmen immer mehr zu, bis sie da zutage treten, wo man sie nicht erwartet hat und es dementsprechend schwieriger ist, sie zu handhaben.

Antwort: Das Allerbeste ist, Gedanken ohne Verhaftung aufzulösen. Doch ist das sehr schwierig. Deshalb ist es wichtig, auf andere Mittel zurück greifen zu können. Arbeiten Sie als Seiltänzer im Zirkus, ist es ratsam mit einem Sicherheitsnetz zu arbeiten. Vielleicht erliegen Sie dem Wahn, "ich falle nie". Fallen Sie aber doch, ist es nicht alleine Ihr Problem. Sie verursachen ein Szenario. Es ist schon ziemlich dramatisch, sich vor den Augen Anderer umzubringen.

Durch das Bodhisattva-Gelübde versprechen wir, anderen Menschen nicht zu viel Schrecken einzujagen. Das meine ich mit Sensibilität. Sind wir in einer Situation, da wir nicht fähig sind, genügend Ruhe zur Auflösung von Gedanken aufzuwenden, sollten wir andere Mittel nutzen. Das kann ein Mantra sein, das kann Verlassen des Raumes sein, über's Wochenende wegfahren - alles, was die Situation abkühlt.

Wir haben noch ein paar Minuten Zeit, um still zu sitzen und über dieses Wochenende nachzudenken, mit der Absicht, etwas davon in die Praxis einzubringen und mögliche Verdienste mit allen Lebewesen zu teilen.

Dankeschön

Widmung des Verdienstes

GE WA DI E NYUR DU DAG  
UR GYAN LA MA DRUB GYUR NE  
DRO WA CHIG KYANG MA LU PA  
D I SA LA KO PAR SHO

---

Der Text In Diesem Heft Basiert Auf Dem Originaltransscript Eines Seminars,  
Das Im Oktober 1994 In Offenbach Stattfand.

Es Wird Beabsichtigt, Möglichst Viele Der Seminare Von James Low Im  
Englischen Original Und In Deutscher Sprache Zu Veröffentlichen.

Dies Soll Auf Eine Dem Dharma Angemessene, Sorgfältige Weise  
Geschehen.

Für Unterweisungen Im Dharma Wird Traditionell Keine Bezahlung  
Genommen. Doch Kann Nicht Alle Arbeit Unbezahlt Getan Werden - Und  
Hilfreiche Strukturen Verursachen Kosten.

SARWA MANGALAM